

Gyengeség, fáradtság akut COVID-19 fertőzés esetén

(felnőttekre és gyermekekre iskoláskortól érvényes)



A Covid-19 betegség során nem ritka az általános gyengeség és fáradtság.



Mit tehet saját maga?

- Igyon elegendő folyadékot (pl. cukrozatlan teát)
- Fogyasszon könnyen emészthető és egészséges ételeket
- Váltakozó zuhany
- Relaxációs gyakorlatok
- Könnyű testmozgás
- Aludjon eleget, a napközbeni pihenés is fontos

Mások megfertőzésének elkerülése: rendszeres kézmosás (legalább 20 másodpercig, szappannal) vagy kézfertőtlenítés, köhögés/tüsszentés a karhajlatba és nem a kézbe, távolságtartás, FFP2 maszk használata ha közvetlen/orvosi kontaktus feltétlenül szükséges.

Bizonytalan, vagy egészségügyi információra van szüksége saját maga, gyermeke vagy egy gondozásra szoruló családtagja számára? Ez esetben hívja az 1450-et, az egészségügyi tanácsadó központot.



Mikor kell orvosi tanácsot kérni?

Célszerű (enyhe lefolyású fertőzések kivételével) telefonos kapcsolatot tartani a háziorvossal. Minden esetben orvoshoz kell fordulni, ha:

- nagyon súlyos panaszai vannak (pl. magas vagy tartós láz, erős fájdalom).
- nehezen kap levegőt
- légszomjat érez már enyhe megerőltetés vagy beszéd közben is
- Fájdalmat vagy nyomást érez a mellkas területén
- krónikus légzőszervi betegségben szenved
- (Ön vagy gyermeke) nem tud folyadékot inni vagy magánál tartani.
- észreveszi a tudatállapota kezdeti beszűkülését (nem képes ébren maradni).
- az ajkak, lábujjak vagy ujjak kékes elszíneződését észleli
- észreveszi hogy az alsó lábszára/a lába kerülete megnövekedett és/vagy fáj vagy
- fennáll a COVID-19 súlyos kórlefordulásának egy vagy több kockázati tényezője.



A legfontosabb kockázati tényezők:

- Életkor > 50 év
- Rákos megbetegedés
- Szív- és érrendszeri betegségek
- Magas vérnyomás
- Érrendszeri betegség
- Dohányzás
- Triszómia 21
- Túlsúly, testtömegindex (BMI) > 30
- Krónikus máj- vagy vesebetegség
- Szélütés vagy szívroham (az elmúlt néhány évben)
- Diabetes mellitus (cukorbetegség)
- A légzőrendszer betegségei
- Neurológiai és pszichiátriai betegségek (pl. demencia)
- Immunszuppresszió (betegség vagy gyógyszeres kezelés miatt)
- Terhesség (különösen további kockázati tényezők esetén)

További
információkat az
oltásról, illetve
az oltási lehetőségekről
Felső-Ausztriában itt
talál:
corona.ooe.gv.at