

# Кашель, задишка

при Covid-19 інфекції (Дійсно для дорослих та дітей шкільного віку)



Інфекція COVID-19 часто супроводжується кашлем. Кашель може варіюватися від легкого дратівливого кашлю, спричиненого лоскотанням у верхній частині горла, до частих і сильних нападів кашлю, які також можуть серйозно вплинути на нічний сон. Іноді може виникнути задишка.



## Що можна зробити самостійно?

### При кашлі:

- краплі від кашлю або чаї можуть полегшити кашель.
- пийте достатньо рідини, щоб розрідити слиз у дихальних шляхах.
- рух загалом може допомогти полегшити відкашлювання слизу.
- прийміть вертикальну позу під час кашлю, це найкращий спосіб відкашлювати мокротиння.
- якщо вертикальна поза дуже важка, можна спертися на руки.
- якщо ви лежите, Ваша верхня частина тіла повинна бути розташована трохи вище. Поворот на бік може бути корисним під час кашлю.
- можуть бути корисними різноманітні пов'язки/прокладки в області грудей.
- дихання водяною парою (Інгаляція).
- підвищуйте вологість повітря, наприклад, через розвішування вологих ганчірок у кімнаті.
- регулярно провітрюйте або забезпечте доступ свіжого повітря.

### У разі задишки:

- зв'яжіться з лікарем або медичною консультацією ☎ 1450 за тел
- руки можна спирати на стегна
- стисніть губи: глибоко вдихніть через ніс, видихніть через губи – губи вільно лежать одна на одній, можна почути звуки, схожі на «пффф».

Уникайте інфекції: регулярно мийте руки (принаймні 20 секунд з милом) або дезінфікуйте, кашляйте/чхайте на згин руки, а не на руки, дотримуйтеся дистанції, носіть маску FFP2, якщо необхідний особистий/медичний контакт.

Якщо Ви не впевнені, чи потрібна медична інформація для Вас, Вашої дитини чи родича, про яких потрібно піклуватися, тоді зателефонуйте на лінію допомоги ☎ 1450

## Коли звертатися за медичною допомогою?



Як правило, бажано зв'язатися по телефону зі своїм лікарем. У будь-якому випадку слід звернутися до лікаря, якщо ви:

- маєте дуже серйозні симптоми (наприклад, високу або постійну температуру, сильний біль).
- важко дихаєте.
- відчуваєте задишку навіть при незначному навантаженні або під час розмови.
- відчуваєте біль або тиск в області грудей.
- страждаєте на хронічне респіраторне захворювання.
- якщо Ви (або Ваша дитина) не може пити рідину.
- помітили початкове порушення свідомості.
- помітили синюшний відтінок шкіри губ, пальців ніг або рук.

# Кашель, задишка

при Covid-19 інфекції (Дійсно для дорослих та дітей шкільного віку)

- помітили збільшення окружності та/або біль у гомілці/нозі або
- якщо один або кілька факторів ризику потенційно важкого перебігу хвороби COVID-19 стосуються Вас.

## Фактори ризику:



- старше > 50 Років
- рак
- серцево-судинні захворювання
- високий артеріальний тиск
- захворювання судин
- курець
- трисомія 21
- надмірна вага з індексом маси тіла (ІМТ) > 30
- хронічні захворювання печінки або нирок
- інсульт або інфаркт (в останні роки)
- цукровий діабет
- захворювання органів дихання
- неврологічні та психіатричні захворювання (наприклад, деменція)
- імуносупресія (внаслідок хвороби або прийому ліків)
- вагітність (особливо з додатковими факторами ризику)

Weitere Infos  
zum Thema  
Impfen sowie  
Impfmöglichkeiten in  
ÖÖ finden Sie unter:  
[corona.ooe.gv.at](https://corona.ooe.gv.at)