

COVID-19 hastalığı hakkında hasta bilgisi

Hasta hissetmeden pozitif bir Test sonucu aldıysanız:

Belki şanslısınız ve bu şekilde kalacak. Böyle kalmasını dileriz!

- **Lütfen unutmayın:** 14 gün içinde yine de Hastalık belirtileri gelişebilir!
- Bu nedenle, kendinizi tamamen **sağlıklı hissetseniz bile evde kalmanız çok önemlidir!**
- **Hastalığın semptomlarını kendiniz fark etmeden 2 gün önce**, istemeden diğer insanlara COVID-19 bulaştırırsınız.
- **Diğer insanlara göre bilgi avantajınız:** Bunu zaten BİLİYOR OLMANIZ!! Virüsle temasınız oldu - pozitif test yüzünden.
- Öyleyse: LÜTFEN 10 gün evde kalın ve kimseyle görüşmeyin!
- **Teşekkür ederim!!!**

Pozitif bir nazofarenks yayması geçirdiyse ve kendinizi hasta hissediyorsanız:

- Lütfen unutmayın: Aile hekiminiz sizin hakkınızda otomatik olarak Hastalıktan bilgilendirilmiyor! Lütfen aile hekiminize telefondan başvurduğunuzdan emin olun.
- COVID-19 hastalığı çok ani ve net bir şekilde başlayabilir, ancak aynı zamanda sürünen bir kurs alabilirim yavaşca az belirtilerle.

Bu bilgi formu, sizi gelecek şeye hazırlamaya yöneliktir. önümüzdeki 3 hafta içinde olabilir.

İlk belirtiler:

Yaklaşık. İlk belirtiler, virüsle temas kurduktan 3 ila 14 gün sonra ortaya çıkabilir.

- **Hastalığın ilk haftası sıradan grip benzeri bir enfeksiyon gibi geçebilir:** Semptomlar, eskisi gibi ateşli enfeksiyonlardan zaten alışılagelmiş olduğunuz şekildedir. "hafif bir nezlenme".
- Hastalık hissi grip benzeri bir enfeksiyonu andırır: vücut ağrıları, boğaz ağrısı, öksürük, Yorgunluk, ateş, baş ağrısı. Ek olarak, sıklıkla ishal ve mide bulantısı, Kusmak.
- **Şanslıysanız, yaklaşık bir hafta içinde bitecek ve geri döneceksiniz sağlığınıza.**

Bununla birlikte, durumunuz 5 ila 12 gün sonra önemli ölçüde kötüleşebilir!!

- Yorgunluk aniden ortaya çıkabilir ve çok şiddetli olabilir.
 - Bazı hastalar artık bir günden diğerine mutfakta kalmayı başaramıyor Kendiniz çay yapmak. Kaslarınız zayıf olduğu için birkaç adım tırmanmak zor gelecek bedene.
- **Ateş:** Bir anda sıcaklık dalgalanmalarıyla karşı karşıya kalabilirsiniz:
 - Bazı hastalar her gün - ve 3 haftaya kadar (!) - 37,5 °ve 40.2 ° derece arası ateslenebiliyor- **ateş düşürücü ilaçlar almalarına rağmen**. Bu bir fiziksel olarak çok, çok yorucu bir durum ve bir his uyandırıyor: Umutsuzluk.
 - Hepimiz (özellikle genç olanlar) - tıbbi olanlarımız aracılığıyla Son 50 yılın başarıları - artık kullanılmıyor, 3 hafta boyunca ilaca rağmen sürekli ateşe sahip olmak zor gelebilir.
- **Lütfen burada mucizevi bir tedavi olmasını beklemeyin:**
 - Sakin ol, yeterince yemeyi ve içmeyi unutma – özellikle

- en fazla yorgun olduğunuzda. Bu sefer rezervlere ihtiyacın var!
- Sirke ve. ev ilaçları kullanın. Yeterince şekerli çay için:
Tek başına su yeterli değil, şekere ihtiyacın var.
 - Çorba ye! Sıvılara ek olarak, vücudunuzun besinlere ve elektrolitlere de ihtiyacı vardır.
 - **Tat ve / veya koku kaybı:**
 - Bu durum çok rahatsız edicidir ancak tehlikeli değildir.
 - Hastalıktan haftalar sonra bile tat / koku duyusu olmuyabilir.
 - Önemli: Hiçbir tad olmasa bile düzenli olarak yiyin ve için!!
 - **İshal, bulantı, kusma:** Ateş ve yorgunluk varsa o zaman da İshal ve kusmaya ek olarak basılabılır. Muhtemelen aile doktorundan infüzyonlar yanında doğru beslenme ve sıvı alımına dikkat edin!
 - İshal tarifi: "**Moro havuç çorbası**"
 - 500 gr soyulmuş havucu 1 litre suda 1 - 1 1/2 saat doğrayın kaynatın, bir karıştırıcıda bir elek veya püre ile bastırın. Sonra Toplam miktarı 1 litreye kadar su ile doldurun ve düzleştirin Çay kaşığı (3 g) sofr tuzu ekleyin. Küçük miktarlarda uygulayın.
 - **Havuç çorbası çeşidi:** 1 L suya 500 g soyulmuş havuç 1 ila 1 ½ Saate pişirin, 3 gr sofr tuzu ekleyin (çok az düz bir çay kaşığı), yaklaşık 1 çay kaşığı tereyağı ve 1 yemek kaşığı şeker ekleyin ve bir hamur haline getirin. Çocuklar tarafından çok tercih edilmektedir ama sağlıklıdır.
 - Elektrolit çayı tarifi:
 - 1 litre papatya veya nane çayı + 10 yemek kaşığı bal + 1 tatlı kaşığı tuz + 1 Limon - peksimetlerle bütün gün yayılır o Rossi çözümü:
 - 2 ölçü siyah çay (uzun süre demlenmesine izin verin) +1 ölçü portakal suyu +1 yemek kaşığı Şeker + 1 tatlı kaşığı tuz
 - Soğuk kaşık ekleyin (buzdolabından)
 - özellikle bulantı ve kusmaya uygundur
 - TCM tarifine göre **pirinç çorbası (congee)** diyetinizi geliştirmek için uygundur:
 - 1 bardak pirinç + 8-10 bardak su + biraz tuz
 - Birkaç saat pişirin. Dikkat Hafifçe tasabilir - çok büyük tencere al ve göz kulak ol.
 - Başlangıçta ve zamanla onunla saf içebilirsiniz. Buharda pişirilmiş sebzeleri veya haşlanmış elma püresini birleştirin.
 - Sakinmanız gerekenler: süt (kakao, irmik vb.) ve et genellikle çok iyi tolere edilmez, İshaliniz varsa. Yoğurt evet.
 - **Öksürük, nefes darlığı:** Bir virüsün neden olduğu pnömoni genellikle sinsidir ve sıklıkla hemen fark edilmior.
 - **Lütfen ölçün** - hiçbir şey fark etmeseniz ve uygun şekilde formda olsanız bile sonraki günlerde hastalığın başlangıcından sonra 14 güne kadar günde iki kez Kan oksijeni ölçün.
 - Bunu yapabilirsiniz - örn. İnternette - bir nabız oksimetresi satın alın – bu ancak bir cep telefonu uygulaması satın alırsanız da iyi çalışır (ör. "Nabız oksimetresi ve oksijen" yaklaşık Maks. 2,70 € Tutar).
 - Dinlenme durumundaki değer (sağlıklı olmayan kişilerde)% 94'ten fazla olmalıdır

fiziksel efordan sonraki değer (örneğin, merdivenlerden birinci kat)% 90'ın üzerinde olmalıdır.

- Bu değerlere ulaşmazsanız: Lütfen DERHAL Pratisyen hekim veya 141'de.
- Bu değerleri zaten elde ettiyseniz, emin olabilirsiniz! İhtiyacın yok Doktor, fiziksel yorgunluğunuz şüphesiz anlaşılabilir, ama endişe verici değildir.
- **Kuru öksürük, yoğun balgam:** Aile doktorunuza bildirin - özellikle de artık uyuyamıyorsanız. Bunun için mevcut ilaçlar var, uykunuz artık kendiniz için önemli olmalıdır!
- **Boğaz ağrısı, kulak ağrısı:** COVID-19 hastası olmanız, Ayrıca rahatlatıcı bir anjina veya orta kulak iltihabı da olamazsınız anlamına gelmiyor.
 - Lütfen aile doktorunuzla iletişime geçin - ve onu daha gitmeden önce COVID-19' hastası olduğunuzu bilgilendirin ziyaret etmeden önce.
 - Ev doktorunuz ziyaret durumunda önlem almalıdır (koruyucu ekipman), hazırlanması / planlanması gereken. Ona da zaman vermelisin hazırlanmak için - aksi takdirde aile hekiminizin çalışmayı bırakması gerekecek çünkü virüsle korunmasız temasta bulasabiliyor.
- **Baş ağrısı:** Birçok hasta şiddetli baş ağrılarını tarif eder. Çok yaygındırlar Yatmaktan kaynaklanan kas gerginliği ve ateş.
 - Kasları sıkılaştırmak için boynunuzun arkasına sıcak su şişesi koymayı deneyin ve Rahatlayın
 - Aile doktorunuza sorun! Her ağrınız için bir ilaç var!!

Özetle:

- Pozitif bir testten sonra: aile doktorunuza başvurun!
- Hastalık, ilaca rağmen sık ateş ataklarıyla üç hafta sürebilir.
- Yeme ve içme son derece önemlidir - istemeseniz bile!
- Nefes almayı gözlemleyin, örn. Kan oksijenini günde iki kez ölçün - istirahatte ve kademeli olarak Merdiven tırmanma
- İshal ve kusma için: Moro havuç çorbası ve elektrolit çayı, Rossi solüsyonu, pirinç çorbası

Doktorun ne zaman aranması gerekir - ve LÜTFEN ona COVID 19 hastası olduğunuzu söyleyin!

- Aslında fiziksel olarak daha az aktifken alışılmadık ve net bir şekilde nefes nefese kalıyorsanız.
- Sık kusma ve sık ishal nedeniyle artık hiçbir şey yemiyorsanız.
- Yüksek ateşi artık kontrol edemiyorsanız.

Birlikte bu zor duruma atlatacağız!