

Как действовать в случае заболевания COVID-19

Как действовать в случае заболевания COVID-19, в своем профиле в социальной сети советует онколог-химиотерапевт Илга Банка-Окорие.

«Хочу посоветовать план действий в случае, если коронавирус Вас настиг. Четыре года в Рижском университете имени Страдыня я преподавала студентам пятого курса острую пульмонологию, сейчас я сертифицированный онколог-химиотерапевт.

Происходящее воспринимаю, как очередной жизненный опыт, от которого невозможно избавиться, и мной не руководит паника или страх. Так как особо не боюсь заразиться гриппом, также воспринимаю и COVID-19. Лучше заболеть быстрее и вернуться к своей привычной жизни. Стресс ослабляет иммунную систему и увеличивает риск.

Я запаслась не десятью килограммами гречки, а:

- Надежным термометром
- 2-3 чистыми пижамами, носками
- Морской солью для носа, салфетками
- Простыней, дополнительным одеялом
- Термосом, легочным и ромашковым чаями
- Вентилятором
- Маской для лица, перчатками (актуально особенно тем, кто живет не один)
- Парацетамол, в случае если понадобится сбить температуру

Все знают, что, **если появляются симптомы заболевания коронавирусом, необходимо звонить по телефону 8303** (в разговоре расскажите, находились ли в районах, где распространяется COVID-19, был ли у вас плотный контакт с кем-то, у кого диагностирован COVID-19). Основываясь на ваших симптомах и информации, врач может назначить тест на COVID-19.

Все лечение COVID-19 направлено на уменьшение симптомов и включает в себя:

- Не сбивать температуру, которая ниже 39 градусов. Потому как это момент, когда ваш организм борется с вирусом, который гибнет при высокой температуре. Только тогда, когда температура поднимается выше 39 градусов, на лоб класть смоченное в холодной воде полотенце. Хорошо годится и вентилятор, который снижает температуру очень быстро и эффективно. Если все это не помогает – парацетамол 1-2 таблетки по 500 мг.
- Выраженно теплые напитки все время, чтобы в общем получалось более двух литров. Они не снижают температуру и увлажняют

слизистую. Здесь годится что угодно, но лучше, конечно, легочные, ромашковые чаи, вода с медом.

- Если горло воспалено, то полоскать по 4 раза в день соленой водой и прочим. В половине стакана воды растворяют половину чайной ложки соли и раствором полощут горло.
- Если появился кашель, тогда очень важно увлажнять слизистую, поэтому много пить и несколько раз за день дышать ромашковыми парами (или других лечебных растений). Чай заваривают в кастрюльке, снимают с огня, наклоняются над паром и дышат 10-15 минут. Голову покрывают полотенцем.
- Очистить бронхи от кашля хорошо помогают регулярные дыхательные упражнения. Например, сделайте три глубоких вдоха через нос три раза и выдохните через рот (губы в «свисток») как можно стремительнее. Делать упражнение лежа или сидя.
- Можно клеить горчичные или перечные пластыри, использовать сиропы от кашля и, если кашель не дает спать ночью, могут пригодиться медикаменты, подавляющие кашель.
- На еде не стоит концентрироваться, организм сам подскажет, что ему нужно. Если есть не хочется, то не надо, это дополнительная нагрузка на организм.

Главное пить много жидкости.

Если температура не поднимается выше 38 градусов, то желательно даже искусственно ее повысить, накрываясь тремя одеялами с носками на ногах и чаем в термосе. Так ваш организм сможет быстрее освободиться от вируса. И после того, как организм хорошо пропотеет, сходите в быстрый душ, наденьте чистую пижаму и снова делайте тепловой тур.

На протяжении всего лечения необходимо обеспечить строгую изоляцию от здоровых членов семьи, используя отдельную ванную комнату (если это невозможно, то дезинфекция каждый раз), полотенца, посуду и т.д. Носите маску. Членам семьи использовать перчатки и дезинфицирующие средства.

Особенно использованные салфетки необходимо складывать в отдельный мусорный контейнер с крышкой, в двойной мешок.

Удачи и здорового разума нам всем!

Иммунную систему укрепляет сбалансированное питание и длительные прогулки каждый день».

Еще раз напомним, что в случае подозрение на заражение COVID-19 необходимо незамедлительно связаться со специалистами здравоохранения **позвонив по телефону 8303.**