

# COVID SIMPTOMAI PROFILAKTIKA IR GYDYMAS

## SIMPTOMAI

- Sloga, čiaudulys.
- Staiga prasideda ryškus nuovargis.
- Energijos praradimas, negalavimas.
- Kūno, raumenų, galvos skausmai.
- Kosulys. Sergant COVID paprastai būna sausas kosulys.
- Jei dėl kosulio padidėja dusulys arba trukdoma miegoti, tai gali reikšti, kad liga paūmėjo.
- Jaučiate „karščiavimą“, net jei karščiavimo (apibrėžiamas kaip temperatūra  $> 38^{\circ}\text{C}$ ) nėra
- Šaltkrėtis naktį.
- Staigus prakaitavimas dienos metu, nesusijęs su mankšta.
- Skonio ar kvapo praradimas.
- Apetito praradimas, pykinimas, virškinimo trakto sutrikimas, gali atsirasti viduriavimas.
- Pasunkėjęs kvėpavimas, dusulys.
- Greitas širdies ritmas, širdies plakimas.
- Atminties ir dėmesio praradimas, sunku susikaupti.



## PROFILAKTIKA

STIPRINTI SVEIKATĄ IR PARUOŠTI IMUNINĘ SISTEMĄ susitikimui su virusu. Tikslas – kuo greičiau atpažinti virusą, neleisti daugintis ir plisti organizme.

Vitaminas D3 + Vit. C + Vitamino B kompleksas + Melatoninas + Cinkas + Antioksidantai.

Saugus kontaktas ir higiena: veido kaukės, rankų dezinfekcija, kuo mažiau kontaktų...

## GYDYMAS

- Tęsti tas pačias priemones. Konsultotis periodiškai su gydytoju nuotoliniu būdu.
- Sekti kūno temperatūrą. Jei temperatūra  $> 38^{\circ}\text{C}$  ir blogai toleruojate, pirmiausia ją žeminkite ne medikamentinėmis priemonėmis. Dėl vaistų vartojimo būtina konsultotis su gydytoju.
- Gerti daug skysčių be cukraus ir saldiklių, palaikyti subalansuotą hidrataciją.
- Sekti šlapimo spalvą (tamsi-trūksta skysčių, beveik bespalvis- per daug vartojama skysčių).
- Reguluoti mitybą - valgyti tik sveiką maistą (vaisiai, daržovės, daug skaidulų, minimalizuoti saldumynus), kuris palaikytų gerą žarnyno mikrofloros būklę, nuo kurios priklauso gera imuninės sistemos veikla!
- Būklei blogėjant konsultotis su gydytoju dėl hospitalizacijos.