

#### 4. KEDY VOLAŤ 112 (155)

- » pri pocite nedostatku vzduchu a zadýchaní sa pri bežných aktivitách (napr. pohyb v domácnosti, rozprávanie, telefonovanie)
- » pri pocite tlaku na hrudi
- » pri vykašliavaní krvi
- » pri pocite bledosti, modrých perách
- » v prípade, ak oxymeter opakovane ukazuje hodnotu pod 92%; pri chronickej obštrukčnej chorobe pľúc (CHOCHP) pod 88% (pozor na správne meranie)
- » pri pocite na odpadnutie, zmätenosti
- » pri strate vedomia pacienta (volá blízka, prítomná osoba...)

#### 5. PRAKTICKÉ RADY POUŽÍVANIA PULZOVÉHO OXYMETRA

##### » PRÍPRAVA PACIENTA:

Ostrihajte a odlakujte si nechty, odstráňte umelé nechty, pri meraní majte prsty suché a teplé (pri dlhom, gélovom alebo nalakovanom nechte môže dôjsť k chybným meraniam či zlyhaniu merania).

##### » PRÍPRAVA PULZNÉHO OXYMETRA:

Je potrebné kontrolovať batérie, nedobité batérie môžu namerať nesprávne hodnoty.

##### » MERANIE SATURÁCIE:

Vložte prst do vnútra oxymetra tak, aby necht smeroval k displeju. Pred meraním sa zopárkrát nadýchnite a vydýchnite. Oxymeter dávajte striedavo najmenej na dva prsty oboch rúk - ukazovák a prostredník. Vyhodnocujte a zaznamenávajújte priemerné hodnoty zo všetkých meraní. Saturáciu merajte minimálne 2 - 3x denne.

##### » VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE:

Optimálne hodnoty saturácie sú **nad 95%**.

#### 6. ČO ROBIŤ PRI UKONČENÍ KARANTÉNY

- » kontaktujte svojho všeobecného lekára
- » informujte ho o všetkých pretrvávajúcích príznakoch (kašeľ, slabosť a pod.)
- » spôsob rekonvalescencie určí lekár podľa priebehu choroby (stredný, ťažký)

#### 7. INFOLINKA

- » v prípade otázok týkajúcich sa ochorenia COVID-19 alebo v prípade, že sa neviete kontaktovať so svojim všeobecným lekárom, môžete využiť od pondelka do nedele v čase 8.00 - 18.00 hod. informačnú linku:

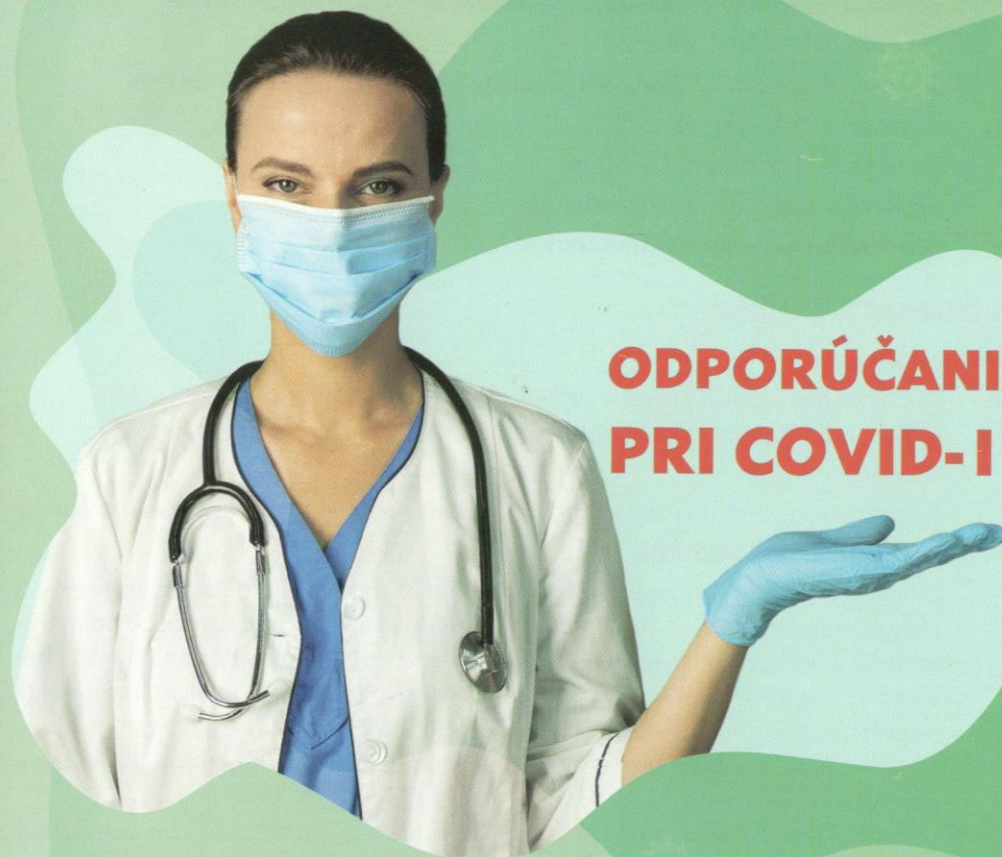
**051/70 81 777**



Vydal: Prešovský samosprávny kraj, Odbor zdravotníctva Úradu PSK v spolupráci s MUDr. Adriánou Šimkovou, PhD., hlavnou odborníčkou Ministerstva zdravotníctva SR pre všeobecné lekárstvo.  
Úprava a tlač: Oddelenie komunikácie a propagácie Ú PSK, dátum vydania január 2022.



PREŠOVSKÝ  
SAMOSPRÁVNÝ  
KRAJ



**ODPORÚČANIA  
PRI COVID-19**

pre pacienta a jeho blízkyh

**POKYNY PRE PACIENTOV A ICH PRÍBUZNÝCH PRI OCHORENÍ COVID-19,  
KTORÉ MÔŽU PRISPIEŤ K LIEČBE OCHORENIA V DOMÁCOM PROSTREDÍ.**

PREŠOVSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ NA ZÁKLADE POKYNOV VYDANÝCH MINISTERSTVOM ZDRAVOTNÍCTVA SR ODPORÚČA PRE PACIENTOV A ICH PRÍBUZNÝCH PRI OCHORENÍ COVID-19 DODRŽIAVAŤ TIETO PODMIENKY KARANTÉNY A LIEČBY:

## I. DÔLEŽITÉ VŠEOBECNÉ ZÁSADY

- » dodržiavajte karanténu
- » píšte si poznámky o vašom zdravotnom stave pre lekára a RZP
- » merajte si teplotu 2x denne
- » merajte si saturáciu (koncentrácia kyslíka v krvi) prostredníctvom oxymetra 2-3x denne
- » merajte si tlak a pulz 2x denne
- » hovorte o svojom stave s rodinou
- » pravidelne vetrajte v domácnosti

## 2. DOMÁCA LIEČBA

### » PITNÝ REŽIM:

Počas dňa je dôležitý príjem vyššieho množstva tekutín, aspoň 2 - 2,5 l a viac, najmä pri zvýšenej teplote.

### » STRAVA:

Odporúča sa ľahká, vyvážená strava. Je potrebné zvýšiť príjem ovocia a zeleniny.

### » DOSTATOK ODPOČINKU:

Dlhodobé ležanie v posteli bez pohybu nie je vhodné. Je dobré primerane sa pohybovať. *Pacient má meniť polohy*, ležať na boku, chrbát má mať čo najmenší kontakt s podložkou. Odporúča sa tiež poloha na bruchu. V pravidelných intervaloch je vhodné presúvať sa do kresla, ešte vhodnejšia je poloha v predklone, napríklad opieranie sa o stôl. Odporúčané sú aj *opakované jednoduché dýchové cvičenia* – maximálny nádych, akého je pacient schopný, a výdych proti prekážke – cez zošpúlené pery alebo pískanie do balónika.

## UŽÍVANIE PODPORNEJ LIEČBY VOLNOPREDAJNÝMI LIEKMI

- **Pri pocite plného nosa:**  
Volnopredajné spreje, kvapky do nosa maximálne počas 7 - 10 dní.
- **Pri bolesti hrdla:**  
Volnopredajné kloktadlá, spreje, pastilky na cmúľanie.
- **Pri kašli:**  
Volnopredajné lieky podľa typu kašľa po porade s lekárnikom - antitusiká pri suchom, dráždivom kašli; mukolytiká pri vlhkom, produktívnom kašli.

### • Pri zvýšenej teplote/horúčke:

Volnopredajné lieky typu paracetamol, ibuprofén a kyselina acetylsalicylová. Možno použiť aj lieky s obsahom naproxenu a diklofenaku. Paracetamol sa môže kombinovať s uvedenými liečivami.

### Dávkovanie u dospelých

#### Paracetamol:

10 - 15 mg/kg telesnej hmotnosti, maximálne 4 x 1000 mg/24 hod.

#### Ibuprofén:

400 mg v minimálne 4 hodinových intervaloch, maximálna dávka 1200 mg/24 hod.

#### Kyselina acetylsalicylová:

500-1000 mg v 4 - 8 hodinových intervaloch, maximálne 4 gramy/24 hod.

#### Naproxen:

275 mg sa užíva 2 - 3x/24 hod.

#### Diklofenak:

25 - 50 mg sa užíva 3 - 4 x denne, maximálna dávka je 150 mg/24 hod.

### Podpora imunity

#### Vitámín C:

2g /deň, rozdelený do 2 - 3/4 dávok.

#### Vitámín D:

1000IU/deň - pri užívaní viac ako 2000 IU vhodné stanoviť hodnotu vitamínu D v krvi.

#### Zinok:

10 -15 mg/deň - užívať večer 2 hodiny pred alebo po užití vitamínu C.

**Oxymeter** na meranie saturácie je možné zakúpiť si v lekárni.

Pozn.: Informácie o konkrétnom lieku a spôsobe dávkovania získate od lekárnika pri nákupe liekov v lekárni.

## 3. KEDY KONTAKTOVAŤ SVOJHO LEKÁRA

- » pri obdržaní pozitívneho výsledku na vyšetrenie COVID- 19
- » ak telesná teplota je nad 38 °C a trvá viac ako tri dni
- » pri bolesti na hrudníku, pri kašli, zhoršujúcom sa dýchaní
- » pri zhoršení stavu napriek domácej liečbe
- » pri zhoršenom prijíme tekutín a stravy
- » pri znížení množstva moču

