

# Co když mám příznaky nemoci

1. Zůstat v domácí karanténě a nevycházet ven
2. Izolovat se od ostatních osob v domácnosti
3. V případě nutnosti konzultace obtíží **telefonicky** kontaktovat svého obvodního lékaře (**v žádném případě nejezdit do ordinace!**)
4. Další možnosti, kde se poradit: nonstop linky Státního zdravotního ústavu **724 810 106** nebo **725 191 367** nebo **725 191 370**
5. Nosit ústní roušku, pokud to bylo doporučeno lékařem či hygienikem
6. Krýt si ústa a nos při kašli a kýčání (nikdy ne do dlaně, ale do rukávu nebo do papírového kapesníku a ten hned vyhodit)
7. Mýt si ruce (nejméně 40 sekund, můžete si u toho třeba zpívat)
8. Vyhnout se sdílení domácích potřeb
9. Nezvat si domů návštěvy

Dodržovat domácí karanténu

**Koronavirus** není běžná sezónní chřipka. Chřipka se šíří rychleji, má kratší inkubační dobu, ale pravděpodobnost úmrtí při nákaze koronavirem je čtyřicetkrát vyšší, a to ve všech věkových kategoriích.

Inkubační doba u koronaviru je zhruba 14 dní. Tedy ode dne nakažení do propuknutí prvních příznaků uplynou celé dva týdny.

Horečka a suchý kašel se projevují hned napočátku onemocnění, zhruba po týdnu se obvykle přidává ještě dušnost.

## **Jak léčit lehký průběh koronaviru?**

radí lékař, MUDr. Jiří Štefánek

V podstatě stejně, jako jsme zvyklí léčit sezonní chřipku. Lehký COVID-19 totiž není nic tragického, prostě si ho představte jako běžnou infekci dýchacích cest, bývá u něj zvýšená teplota, suchý kašel, bolesti svalů a únava. U lehčích případů by neměla být přítomna výraznější dušnost. Podle nedávné menší italské studie byla právě vznikající dušnost důležitou indikací k zavolání ZZS a převozu pacienta do nemocnice. Pacient, u kterého se dušnost objeví, by doma být podle těchto zkušeností léčen neměl.

Základem léčby lehkého COVID-19 je zůstat doma, odpočívat a přijímat dostatek teplých tekutin. Vitaminy zřejmě neudělají žádné zázraky, ale rozhodně neuškodí. Z léků lze použít ty klasické, dávky jsou pro dospělého:

## **I. Antipyretika** (léky na snížení vysoké teploty)

Pro infekce obecně platí, že srážet teplotu za každou cenu je špatný nápad. Teplotu srážejte při horečce nad 38,5 °C, jinak to není vhodné. Zvýšená teplota totiž pomáhá imunitnímu systému bojovat s infekcí. Paracetamol 500mg tbl (Paralen, Panadol, Coldrex) 1-2 tbl po 4-6 hodinách, maximální denní dávka 4g/den, nekombinovat s dalšími léky obsahujícími paracetamol, nástup účinku je do 30 minut

## **II. Mukolytika** (léky proti vlhkému kašli; většinou lze zakoupit ve formě kapek, či tablet)

Při vlhkém kašli, neužívat na noc, nekombinovat s antitusiky (hrozí hromadění rozpuštěných hlenů v dýchacích cestách). U COVID-19 zřejmě nebudou tolik využívány, neboť kašel bývá spíše suchý

- 1) Ambroxol 30mg tbl (Ambrobene, Ambrosal) 1 tbl 2x denně
- 2) Bromhexin 8mg tbl 1-2 á 8 hod, roztok 12mg/ml 15-30 kapek 3x denně
- 3) Erdosteín: Erdomed - tablety jsou na předpis, ale granule pro perorální suspenzi, čili klasické granule do vody, jsou na volný prodej

## **III. Antitusika** (léky proti suchému, dráždivému kašli; nekombinovat s mukolytiky)

účinná látka butamirát:

Sinecod sirup 0,15% 15ml 4x denně

Tusin 4,62mg/ml 30 kapek 3x denně

Stoptusin (kombinace s guaifenesinem) 0,8mg/ml + 20mg/ml 5ml 3x den

Levodropropizin: Levopront kapky 20 kapek 3x denně

Pozn. 1: Není pravda, že COVID-19 zabíjí přednostně mladé lidi se zdravou silnou imunitou tzv. cytokinovou bouří, to je omyl. Dojít k tomu sice může, takové případy jsou popisovány, ale jsou vzácné. COVID-19 nejčastěji zabíjí starší lidi s oslabenou imunitou. Malé děti COVID-19 nezabíjí vůbec, myslím, že dosud nebylo prokázáno jediné úmrtí dítěte.

Pozn. 2: COVID-19 nejčastěji probíhá zmíněnou lehkou formou a lidé se z něj normálně vyléčí. Trvá to ale často poněkud déle než u běžné sezonní chřipky, může jít i o víc týdnů. Po onemocnění by měla vznikat imunita díky přítomnosti protilátek, ale není jisté, jak dlouho její účinek trvá. Bude jistě individuální.

**KORONAVIRUS, CHŘIPKA, NACHLAZENÍ NEBO ALERGIE?**

**MÁTE HOREČKU?**

**ANO**

**NE**

**MÁTE POTÍŽE  
S DÝCHÁNÍM?**

**SVĚDÍ VÁS  
OČI?**

**ANO**

**NE**

**ANO**

**NE**

**MŮŽETE MÍT  
KORONAVIRUS**

**MŮŽETE MÍT  
CHŘIPKU**

**MŮŽETE MÍT  
ALERGIÍ**

**MŮŽETE BÝT  
NACHLAZENÍ**

DALŠÍ SYMPTOMY:

\*KAŠEL  
\*ZÁVRATĚ  
\*SLABOST  
\*VYČERPÁNÍ

DALŠÍ SYMPTOMY:

\*KAŠEL  
\*ZÁVRATĚ  
\*SLABOST  
\*VYČERPÁNÍ

DALŠÍ SYMPTOMY:

\*KÝCHÁNÍ  
\*RÝMA

DALŠÍ SYMPTOMY:

\*KÝCHÁNÍ  
\*RÝMA  
\*BOLEST NA HRUDNÍKU

**TOTO JSOU BĚŽNÉ SYMPTOMY, KTERÉ SE MOHOU LIŠIT ČLOVĚK OD ČLOVĚKA.  
POUZE DOKTOR VÁM MŮŽE DÁT PŘESNOU DIAGNÓZU.**

## COVID-19 VE SROVNÁNÍ S OSTATNÍMI NEMOCEMI

PŘÍZNAKY	COVID-19	NACHLAZENÍ	CHŘIPKA	ALERGIE
HOREČKA	BĚŽNÉ	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS
SUCHÝ KAŠEL	BĚŽNÉ	SLABĚ	BĚŽNÉ	OBČAS
DÝCHAVIČNOST	BĚŽNÉ	NE	NE	BĚŽNÉ
BOLESTI HLAVY	OBČAS	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS
BOLESTI	OBČAS	BĚŽNÉ	BĚŽNÉ	NE
BOLEST V KRKU	OBČAS	BĚŽNÉ	BĚŽNÉ	NE
ZÁVRATĚ	OBČAS	OBČAS	BĚŽNÉ	OBČAS
PRŮJEM	VZÁCNÉ	NE	OBČAS*	NE
RÝMA	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS	BĚŽNÉ
KÝCHÁNÍ	NE	BĚŽNÉ	NE	BĚŽNÉ

\*OBČAS U DĚTÍ