

Kaj storiti ob znakih okužbe dihal

Okužbe dihal (prehlad, gripa, COVID-19 in druge virusne okužbe) so v jesensko - zimskem času zelo pogoste in časovno povečajo dogovarjanje in število obravnav v ambulantih. Večinoma potekajo blago in same izzvenijo v 3 - 7 dneh. V nadaljevanju navajamo osnovna priporočila samozdravljenja doma in tehten razmislek o okoliščinah, ko se je potrebno naročiti na pregled k izbranemu osebnemu zdravniku (IOZ). Zagotovo ste v preteklosti preboleli nekaj okužb zgornjih dihal in bili seznanjeni s potekom bolezni in veščinami, ki preprečujejo obolenje in omogočajo okrevanje. Sami lahko največ storite za ohranitev in povrnitev zdravja. Svetujemo, da ne prihajate nenaročeni pred vrata ambulate v začetnih dneh okužbe, brez predhodnih ukrepov, ki jih navajamo v nadaljevanju navodil. Kadar je potrebno urediti bolniški stalež sporočite preko komunikacijskega portala Dozdravnika, gumb Bolniški, z navedbo prvih simptomov in znakov okužbe, preko spletne strani www.lantana.si ali preko telefonske linije ambulate 01 898 11 93, v treh delovnih dneh (zadostuje en klic, ki ga vrnemo glede na časovne možnosti dela).

Pomembno ob obisku ambulate

Ob znakih okužbe dihal (npr.: vročina, slabša prehodnost nosu z izcedkom, kihanje, kašelj, bolečine v žrelu, grlu, v mišicah, v sklepih ali na drugih delih telesa...), morate ob prihodu v ambulantno **nujno nositi zaščitno masko**.

S tem ukrepom zaščitite druge ljudi v čakalnici in zdravstveno osebje v ambulantih. V čakalnici pogosto čakajo **bolniki s kroničnimi boleznimi, starejše in imunsko oslabele osebe**, ki imajo večje tveganje za hujši potek bolezni. Zdravstveno osebje izvaja preproste preventivne ukrepe preprečevanja okužb v izogib bolniškim odsotnostim in z zavedanjem, da lahko pomagamo zavarovancem, ko po zdravstvenih kriterijih presodimo, da je zdravniška pomoč potrebna.

Obvestilo bolnikom o COVID-19 okužbi

Okužba s COVID - 19 se obravnava podobno kot druge virusne okužbe dihal. Pri blagem poteku bolezni posebno zdravljenje praviloma ni potrebno; zaradi lažjega prenašanja obolenja izvajamo higijensko simptomatske (glede na znake in težave posameznega bolnika) ukrepe.

Kljub temu pa je **smiselno opraviti testiranje**, s hitrim antigenim testom, (kupite jih v lekarni in odvzamete vzorec iz globine nosu, v dveh zaporednih dneh obolelosti) saj je priporočeno, da v primeru potrjene okužbe upoštevate **navodila za zaščito svojih bližnjih in drugih ljudi**, predvsem tistih, ki imajo večje tveganje za potek bolezni z zapleti (starejši od 65 let, kronični bolniki, osebe s slabšim imunskim odzivom).

Tako poskrbite zase in za najbolj ranljive v svoji skupnosti.

Kdaj zadostuje samozdravljenje doma

Če imate **blage simptome**, (osebno prenašanje omenjenih znakov in simptomov je lahko zelo različno in večinoma bolj ali manj ovira vsakodnevna opravila) kot so:

- zamašen nos, kihanje, bolečine v žrelu in grlu,
- blag do zmerno pogost kašelj (z ali brez izmečka), ki je lahko zelo moteč v času nočnega počitka,
- kratkotrajna vročina (do 38,5 °C, največ do 5 dni),
- splošno slabo počutje, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah, v kosteh, v prsnem košu, ki so vezane na globok vdih ali obračanje trupa, je zdravljenje usmerjeno predvsem v lajšanje težav:
- počitek in pitje vsaj 2 litrov vode ali mlačne tekočine na dan (ne velja za osebe s srčnim popuščanjem in bolnike s kroničnim ledvičnim obolenjem),
- zdravila za zniževanje vročine in zmanjševanje bolečin (z učinkovino paracetamol, metamizol, naproksen, ibuprofen..., ki jih po nasvetu magistra farmacije, kupite v lekarni),
- v času okužbe zgornjih dihal uporabljajte hipertonično fiziološko raztopino v pršilu za nos, ki omogoča redčenje povzročiteljev okužbe zgornjih in širjenje povzročiteljev okužbe v spodnja dihalna, zmanjšuje oteklost nosne sluznice in omogoča hitrejše celjenje vnete in poškodovane nosne sluznice.
V izogib ponovnim okužbam redno uporabljajte običajno (izotonično) fiziološko raztopino za nos, vsaj 2-3x na dan, (izvajajte v času, ko si umivate zobe) ki zagotovo preprečuje pogosto obolevanje za dihalnimi in drugimi okužbami, posebno, če je delo vezano na in z drugimi osebami v istem prostoru. Omenjeni preventivni ukrep svetujemo tudi za otroke, ki so v vzgojno varstvenih in izobraževalnih ustanovah v stiku z drugimi osebami in pogosto prenašajo in obolevajo za dihalnimi in drugimi okužbami.
- razkuževanje žrela npr.: s propolisom, z razkuževalnimi pastilami ali pršili, ki jih kupite v lekarni, z grgranjem slane vode ali žajbljevega čaja. V času povečanega števila dihalnih in drugih okužb svetujemo redno preprečevalno, 2-3x dnevno razkuževanje žrela npr.: s propolisom ali drugim razkuževalnim pripravkom v pršilu.
- pitje mlačnih čajev (limona, ingver ali druge dražje snovi lahko dražijo želodčno sluznico in povzročijo nastanek dodatnih težav).
- inhalacije fiziološke raztopine z uporabo električnega inhalatorja preko ustrezne plastične maske, ki se namesti preko nosu in ust, za umirjanje kašlja.

- zdravila brez recepta za lajšanje bolečin v grlu ali zamašenega nosu, ki se po razumni presoji in nasvetu magistra farmacije kupi v lekarni (Opozarjamo, da se sme Operil in podobna pršila za nos, ki kratkotrajno izboljšajo prehodnost nosu in omogočajo lažje dihanje skozi nos, uporabljati največ sedem dni zaporedoma. V primeru daljše uporabe lahko pride do dolgotrajno zamašenega nosu, ko postane oteženo dihanje zelo moteče in pričakovanja bolnega do zdravstvenega osebja takojšnja in hitro delujoča. V nastali situaciji je potrebna potrpežljiva uporaba samo pršila z izotonično fiziološko raztopino za nos, ki po več tednih ali mesecih povrne nosno sluznico v normalno stanje.)
- temeljito umivanje in razkuževanje rok po različnih opravilih, ob prihodu domov, po rokovanju z različnimi predmeti (prenosni telefon, računalnik, volan, držala vrat...)ali osebami...

Antibiotiki pri navadnih virusnih okužbah niso učinkoviti !

BOLNIŠKI STALEŽ

Če zaradi prebolevanja okužbe dihal potrebujete **bolniški stalež** nam morate **v roku 3 delovnih dni** javiti vaše zdravstveno stanje - najbolje preko aplikacije **doZdravnika**. Tukaj je **primer kratkega sporočila**, ki ga lahko prenesete in primerno dopolnite:

Pozdravljeni, zaradi boleznih dihal prosim za odprtje bolniškega staleža: Začetek bolniškega staleža: [vpišite datum] Simptomi: [npr.: nahod, kašelj z izmečkom ali brez, kihanje, bolečine v grlu, bolečine v mišicah in kosteh, splošno slabo počutje, vročina do ___ °C,...]. Navedite kateri simptom se je prvi pojavil.
Lep pozdrav, [vaše ime in priimek]

Kdaj stopiti v stik z zdravnikom?

- če vročina nad 38,5 °C vztraja več kot 5 dni,
- če se pojavi pogost kašelj z gnojnim ali krvavim izmečkom,
- če gre za oteženo dihanje (povečano število vdihov na minuto, plitvejša dihanja, če ne zmorate povedati celega stavka z enim vdihom, če so potrebni počitki in vdihni med posameznimi besedami) ali slišite in čutite piskanje v prsnem košu,
- če imate močno boleče grlo in obloge na mandljih,
- če se vročina po nekaj dneh izboljšanja znova pojavi,

- če se počutite splošno zelo oslabei, ste neješči in močno utrujeni,
 - če imate kronične bolezni zaradi katerih se vodite pri različnih specialistih (pulmolog, kardiolog, onkolog, hematolog, nefrolog, diabetolog, nevrolog, endokrinolog, tireolog...) ali imate oslabljen imunski sistem zaradi kroničnih bolezni ali zdravil, ki zavirajo običajno imunsko odzivnost.
-

Kdaj je nujno poiskati zdravniško pomoč

- hudo težko dihanje, lovljenje sape, glasno hropenje
 - huda bolečina v prsih v mirovanju, ki ni vezana na kašelj ali premikanje trupa in zgornjih okončin
 - vztrajajoča visoka vročina, ki se ne zniža z zdravili ter ob tem prisotna huda utrudljivost
 - velika (okvirno 2 – 3 cm) izboklina v žrelu ali na vratu, ki zelo boli, močno ovira požiranje in spremljajoča vročina
 - izkašljevanje krvi (večje količine krvi, npr. velika žlica krvi, strdki ali ponavljajoče krvavitve)
 - zmedenost, omedlevica, izrazita oslabeledost, neješčnost
-

Večina respiratornih okužb izzveni sama v nekaj dneh. Če se stanje poslabša ali simptomi trajajo dlje kot 5 dni napišite sporočilo preko portala Dozdravnika ali pokličite po telefonu v ambulantno.

Napotki ob sumu na COVID - 19

Najpogostejši simptomi:

- močno boleče grlo
- suh kašelj
- vročina, utrujenost, bolečine v mišicah
- zamašen nos, glavobol
- včasih prebavne težave (slabost, driska)

Testiranje

Ob sumu na COVID naredite **hitri antigenski test**, dva zaporedna dneva, ki ga lahko kupite v lekarni.

- Če so simptomi predvsem v grlu → bris žrela na Covid 19
- Če so simptomi predvsem v nosu → bris nosu na Covid 19
- Če so simptomi obojega → bris žrela + nosu. 📌 S tem je test najbolj zanesljiv.

Pozorno preberite navodila za **pravilno tehnično izvedbo testiranja**.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

- Če imate težji potek bolezni (visoka vročina ($> 38,5^{\circ}\text{C}$) več kot 3 dni, oteženo dihanje, bolečina v prsih, huda oslabeledlost).
 - Če spadate med osebe z velikim tveganjem za težji potek bolezni (osebe starejše od 65 let, bolniki s kroničnimi boleznimi srca, pljuč, sladkorno boleznijo, rakom, oslabiljenim imunskim sistemom, bolniki s presajenimi organi, bolniki z dolgotrajnim jemanjem kortikosteroidov, bolniki, ki se zdravijo z zaviralci imunskega odziva ali z biološkimi zdravili, onkološki bolniki na kemoterapiji, radioterapiji, bolniki po različnih operacijah...).
- Pri teh bolnikih je pomembno, da sporočijo svoje zdravstvene težave v prvih treh dneh obolelosti, da lažje načrtujemo pregled pri zdravniku in ustrezno zdravljenje.

Kaj je dobro vedeti ob sumu ali potrjenem COVID-19?

Kdaj lahko prenašate povzročitelje bolezni?

- Okužba se lahko prenaša **že en do dva dni pred pojavom prvih simptomov**.
 - Najbolj kužni ste v **prvih 5 dneh po pojavu simptomov**.
 - Pri večini ljudi simptomi trajajo **okoli teden dni**, pri nekaterih tudi dlje.
-

Kako ravnati ob sumu ali potrjenem COVID-19?

- Ostanite doma, dokler se počutite bolni.
 - **Izogibajte se stikom z bližnjimi in osebami, ki imajo tveganje za težji potek bolezni** (starejši od 65 let, kronični bolniki, imunsko oslabljeni).
 - Pogosto prezračite bivalni prostor.
-

Če morate k zdravniku na pregled?

- Če imate **sum na COVID-19 ali potrjeno okužbo** in morate v ambulantno na pregled, **obvezno nosite zaščitno masko**, ki jo namestite čez usta in nos.
 - Masko priporočamo tudi pri blagih prehladnih znakih, s katero zaščitite svoje bližnje osebe.
-

Večina okužb poteka blago. Če pa je prisotno **težko dihanje, večdnevna visoka vročina (nad 38,5°C), bolečine v prsih ali sodite med bolnike z večjim tveganjem za težji potek bolezni**, napišite sporočilo Dozdravnika ali pokličite v ambulantno na 01 898 11 93 enkrat. Klic bomo vrnilo glede na časovne možnosti.

Kako si lahko doma pomagata ob okužbi dihal

Večina okužb dihal mine sama od sebe v nekaj dneh. Poleg počitka in zadostnega vnosa tekočin si lahko pomagata tudi z enostavnimi in naravnimi metodami za lajšanje simptomov.

Pomembno opozorilo

- Naravni pripravki so **v pomoč, niso pa nadomestilo za zdravila**, kadar so potrebna.
 - Če **simptomi vztrajajo ali se slabšajo**, vedno poiščite zdravniško pomoč.
 - **Pri otrocih in nosečnicah** uporaba zelišč in pripravkov ni vedno primerna in varna - posvetujte se z zdravnikom ali farmacevtom.
 - Če imate **znane alergije** na določene rastline, jih **ne uživajte!**
 - Če se ob pitju čajev ali uporabi pripravkov pojavijo **znaki alergijske reakcije** (srbenje, izpuščaj, otekanje, oteženo dihanje), **takoj prenehajte z uporabo in se posvetujte z zdravnikom.**
-

Pri vročini in bolečinah

- **Počitek** - dovolite telesu, da se osredotoči na zdravljenje okužbe.
 - **Tekočina** - voda, nesladkani čaji, juhe; preprečujejo dehidracijo.
 - **Ohlajanje** - mlačne obkladke ali prhanje lahko pomaga pri zniževanju visoke telesne temperature.
 - **Zdravila brez recepta** - paracetamol, metamizol, naproksen ali ibuprofen za zniževanje vročine in lajšanje bolečin.
-

Pri zamašenem nosu in nahodu

- **Inhalacije s paro** - vdihavanje tople pare (lahko dodate morskoli sol).
- **Spiranje nosu s fiziološko raztopino** (iz lekarne ali doma pripravljena - 1 mala čajna žlička soli na 1 l prekuhane vode).
- **Čaji:**
 - **Timijanov čaj** - deluje blago protibakterijsko, pomaga pri kašlju in okužbah zgornjih dihal.

- **Kamilica** – blaži vnetje in razdraženost dihalne in ustne sluznice, pomaga pri izpiranju nosu ali grgranju.
-

Pri kašlju

- **Topli napitki** (čaji, mleko z medom) pomirijo razdraženo sluznico.
 - **Med** (1 čajna žlička, posebej zvečer) pomiri dražeč kašelj.
 - **Zeliščni čaji:**
 - **Islandski lišaj** - blaži suh, dražeč kašelj.
 - **Slez** (cvet ali korenina) - tvori zaščitni sloj na sluznici, lajša suh kašelj.
 - **Lipa** - znižuje vročino in blaži kašelj.
 - **Žajbelj** - antiseptičen, primeren tudi za grgranje pri bolečem grlu.
-

Pri bolečem grlu

- **Grgranje** s toplo slano vodo (½ čajne žličke soli na kozarec vode).
 - **Topli čaji z medom** - zlasti žajbelj, tudi lipa, kamilica.
 - **Pastile** iz lekarne ali domači pripravki (mešanica medu, limone in ingverja).
-

Pri splošni oslabelosti in utrujenosti

- **Lipa, bezeg in kamilica** - spodbujajo potenje, pomagajo znižati vročino.
 - **Ingver** - krepi prekrvavitev in lajša utrujenost.
 - **Topla juha** - enostavna hrana, bogata s tekočino in elektroliti.
-

Domača oskrba z naravnimi metodami lahko pomembno ublaži simptome, pospeši okrevanje in zmanjša potrebo po zdravlilih. Pomembno je da hitro opazite simptome in znake bolezni, si pomagajte z enostavnimi domačimi metodami, omogočite telesu, da počiva, namesto da izvajate ukrepe, ki vas silijo v stalno gibanje, hitrico, napetost, trošenje denarja za različne alternativne metode zdravljenja, ki vam nudijo lažni občutek, da ste nekaj storili zase, v upanju na takojšnjo ozdravitev.

Čaji in naravni pripravki pri okužbah dihal

Topli napitki in naravni pripravki lahko pomagajo lajšati simptome okužb dihal, vendar je učinek lahko odvisen od posameznika. **Naravna zdravila in podporne metode** lahko **izboljšajo počutje, ne nadomeščajo pa zdravil**, kadar so ta potrebna.

Pomembno opozorilo

- Učinek čajev in naravnih pripravkov je lahko **različen pri različnih osebah**.
 - Če imate znane **alergije na rastline**, jih **ne uživajte!**
 - Pri **inhalacijah** uporabljajte **samo paro ali fiziološko raztopino** - ni priporočljivo dodajati eteričnih olj ali zelišč, ker lahko dražijo dihalne poti.
 - Pri **otrocih in nosečnicah** se o uporabi zelišč posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.
 - Če se ob pitju čajev ali uporabi pripravkov pojavijo **znaki alergijske reakcije** (srbenje, izpuščaj, otekanje, težko dihanje), **takoj prenehajte z uporabo in se posvetujte z zdravnikom**.
 - Če se stanje poslabša ali simptomi trajajo dlje, vedno poiščite zdravniško pomoč.
-

Pri vročini in potenju

- **Lipa** - spodbuja potenje, pomaga znižati vročino, deluje pomirjujoče.
 - **Bezeg** - pospešuje potenje in lahko skrajša trajanje viroze.
 - **Kamilica** - blaži vnetja in sprošča, primerna tudi za otroke.
-

Pri nahodu in zamašenem nosu

- **Poprova meta** - odpira dihalne poti, blaži občutek zamašenosti.
 - **Timijan** - antiseptičen, pomaga pri okužbah dihal.
 - **Evkaliptus** - lajša dihanje (bolje v obliki čaja kot v kapljicah).
-

Pri kašlju

- **Islandski lišaj** - tvori zaščitno plast na sluznici, pomirja suh, dražeč kašelj.

- **Slez (cvet ali korenina)** - vlaži sluznico, umirja suh kašelj.
 - **Trpotec (list)** - blaži kašelj, pomirja grlo.
 - **Žajbelj** - antiseptičen, pomaga pri bolečem grlu in kašlju (čaj ali grgranje).
-

Pri bolečem grlu

- **Žajbelj** - dober za grgranje, zmanjšuje vnetje.
 - **Kamilica** - pomirja sluznico in razdraženo grlo.
 - **Lipa** - mehča sluznico, ublaži draženje.
 - **Ingver z medom in limono** - greje, blaži vnetje.
-

Pri utrujenosti in slabem počutju

- **Ingver** - spodbuja prekrvavitev, zmanjšuje utrujenost.
 - **Rožmarin** - poživlja, izboljša koncentracijo.
 - **Zeleni čaj** - vsebuje antioksidante, blag stimulans.
 - **Šipek** - bogat z vitaminom C, krepi odpornost.
-

Pri prebavnih težavah (včasih spremljajo okužbo dihal)

- **Kamilica** - blaži želodčne težave in krče.
 - **Meta** - pomaga pri slabosti, napenjanju.
 - **Komarček** - sprošča prebavila, blaži napihnjenost.
-