

Koduse ravi juhend täiskasvanud patsiendile

Mida teha palaviku korral?

- Jooge rohkelt. Kõrgema temperatuuri juures on ainevahetus kiirem ja vedelikuvajadus suurem – nii väldite veepuuduse teket kehas. Piisaval vedelikutarbimisel on uriin helekollane ja selge. Kui uriin muutub tumedaks, on see märk sellest, et vedelikutarbimine võib olla liiga väike. Eelistage joogiks vett, lubatud on kõik meelepärased mittealkohoolsed joogid.
- Oluline on piisav puhkus.
- Palaviku puhul üle 38,5 °C või halva enesetunde korral võite võtta paratsetamooli, ibuprofeeni, deksketoprofeeni või aspiriini; järgnevas tabelis on toodud täiskasvanul kasutatavad ravimidoosid ning mitu korda päevas neid võtta võib.

Toimeaine	Ühekordne doos	Mitu korda päevas	Maksimaalne päevadoos
Paratsetamool	1000 mg	4	4000 mg*
Ibuprofeen	400–600 mg	2–4	2400 mg
Deksketoprofeen	25 mg	3	75 mg
Aspiriin	1000 mg	4	4000 mg

* Vanuritel ja maksahaigustega inimestel 2000 mg

Mida teha köhaga?

- Köha ja hingamisraskuse tunnet võib leevendada jahedam ja niiskema õhuga tuba. Kindlasti on soovitatav tube tuulutada mitu korda päevas, võimalusel võib proovida ka tubase temperatuuri langetamist. Ventilaatorit peaks vältima, et mitte viirust edasi levitada.
- Vältige pikalt selili lamamist – magades või pikutades proovige olla vaheldumisi kõhuli ja külili, proovida võib ka poolistuvat asendit.
- Ka köha puhul on oluline piisav vedelikutarbimine – suurem vedelikukogus aitab röga vedelamaks muuta ning seda on siis ka kergem välja köhida.
- Köha võib leevendada lusikatäis mett ja soe tee.
- Kui kodus on olemas nebulisaator ehk aurumasin, siis võib teha füsioloogilise lahusega jahedat auru. Nebulisaatoriga auru tegemine võib sarnaselt ventilaatoriga aerosoole õhku paisata, seega peaks haige inimene seda tegema üksi oma toas ja pärast auru tegemist tuba korralikult tuulutama.

Kuuma vee poti kohal auru sissehingamine ja soodaaur ei ole soovitatav, sest suureneb risk põletuste tekkeks ning turse hingamisteedes suureneb.

- **Rögase köha** puhul võib proovida käsimüügist rögalahusteid vastavalt oma eelistusele – kas looduslikke (nt luuderohi, mürtool) või sünteetilisi (ambroksool, atsetüültsüsteiin, karbotsüsteiin) – apteeker oskab valiku osas nõu anda..
- Nina loputamine füsioloogilise lahuse või meresoolalahusega aitab nina ja kurgupiirkonda niisutada, see võib leevendada ka kuiva köha. Ninaloputus kannu kasutamist peaks vältima, kui elate koos tervete pereliikmetega – oht vannituba viirusega kontamineerida on suur. Sel juhul tasuks nina loputada toas, kuhu teised pereliikmed teie haigestumise jooksul ei satu.

Kuidas leevendada hingamisraskust ja õhupuudustunnet?

- Tuulutage tuba mitu korda päevas.
- Istuge toolil sirge seljaga, lödvestatud õlgadega, kallutades keha ettepoole – käed võib toetada põlvedele või tooli külgedele.
- Proovige hingata aeglaselt läbi nina sisse ning läbi suu välja, justkui prooviks õrnalt küünalt ära puhuda.
- Kui jääte köha leevendamise hätta või köha on väga kuiv, siis andke sellest kindlasti perearstikeskusele märku.
- Tavaliselt ei ole antibiootikumravi või viirusevastane ravi vajalik ning reeglina seda ka ei määrata. Vajaduse otsustab perearst vastavalt teie haigusseisundile.

Mida peaks veel silmas pidama?

- COVID-19 on seotud suurema tromboosiriskiga, seepärast on ülioluline jälgida, et joote päeva jooksul piisavalt vedelikku ning proovite regulaarselt liikuda. Kuigi väsimus võib olla väga suur, on mõneks minutiks voodist välja tulemine ning toa piires liikumine soovituslik.
- Kui haiguse ajal regulaarselt toas piires pisut liigute, saate hinnata ka seda, kui füüsiline aktiivsus hakkab raskemaks muutuma – siis saate sellest kiiremini perearstikeskusele teada anda.
- Soovituslik on regulaarne hingamisharjutuste tegemine: torutatud huultega hingamine, seebimullide puhumine, jämeda kõrrega veepudelis mullide puhumine või õhupalli täis puhumine. Need harjutused on kõik aersoole genereerivad ja kui elate ühes majapidamises koos tervete inimestega, peaks neid tegema eraldi toas, kuhu teised pereliikmed haiguse jooksul ei tule, et vältida nende nakatumist. Pärast harjutuste tegemist tuleks tuba tuulutada.

Kui kodus on pulssoksümeeter

- Pulssoksümeeter on seadeldis, mida kasutatakse vere hapnikusisalduse hindamiseks. Pulssoksümeetri langevad näidud aitavad vahel olukorra halvenemist näidata juba enne seda, kui haiguse süvenemist näitav pidev õhupuuduse ja hingamisraskuse tunne ei pruugi veel tekkinud olla.
- Kasutuskõlblikud on need pulssoksümeetrid, kus on peal näha CE kvaliteedimärgis - see tähendab, et seade vastab kvaliteedistandarditele ning on tõenäoliselt usaldusväärne.

Nutiseadmete pulssoksümeetrite kasu on piiratud: kui hapnikusisaldus veres langeb, siis muutub suur osa nutiseadmetest ebatäpseks ega anna seisundist õiget ülevaadet.

- Kui kodus on seade olemas või see on teile perearstikeskusest kasutamiseks kaasa antud, siis on mõistlik mõõdetud näidud ka päeva jooksul üles kirjutada ja vajadusel arstile või õele edastada.
- Pulssoksümeetri hapnikunäitu võivad mõjutada erinevad tegevused. Sügavama hingamisega hapnikunäit suureneb. Hinge kinni hoidmisega võib hapnikunäit langeda. Mõnikord võib COVID-19 puhul rahulikus olekus hapnikunäit normis olla ja pärast liikumist langeda. Ka see tuleks üles märkida.

Kui pulssoksümeetri näit on

95...100%	Näit on normi piires – jätkake koduseid mõõtmisi
93...94%	Tee kordusmõõtmine tunni jooksul – kui näit püsib sama, anna sellest esimesel võimalusel teada oma perearstikeskusele.
< 92%	Tee kordusmõõtmine paari minuti jooksul uuesti. Kui näit püsib endiselt < 92, on vajalik kutsuda kiirabi või võimalusel lasta pereliikmel end turvaliselt EMOSse viia. Ise autot juhtida ei tohiks.

Andke perearstikeskusele esimesel võimalusel teada teada, kui

- tunnete end järjest halvemini või hingamisraskus järjest süveneb
- hingamisraskus tekib kodu piires liikudes
- tunnete end järsku äärmiselt nõrga ja väsinuna

Kiirabi peaks kutsuma, kui

- hingamisraskus on nii suur, et ei saa puhkeasendis olles täislausetega rääkida
- hingamine on järsult halvenenud
- tunnete suurt külmatunnet ja samal ajal on nahk higine ja väga kahvatu või lapiline, marmor-mustriga
- tekib väikesi nahaaluseid sinikaid meenutav lööve, mis läbipaistva klaasiga peale vajutades ei muuda värvi ega kuju
- on tekkinud minestushoog
- tunnete suurt ärevust, segadustunnet või olete muutunud varasemaga võrreldes väga uimaseks

