



JAK NA DOMÁCÍ LÉČBU PŘI INFEKCI DÝCHACÍCH CEST U DOSPĚLÝCH

Symptomatická léčba (zaměřená na příznaky onemocnění) se neliší u covid-19 a ostatních infekcí dýchacích cest.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

- * Odpočívejte, vyhněte se vysoké psychické i fyzické zátěži.
- * Pijte dostatek tekutin
- * Pravidelně větrejte.

HOREČKA, BOLEST

Pokud máte horečku a/nebo bolesti, doporučujeme užít 1 tbl **paracetamolu** 500mg (např. Paralen 500), event. 1 tbl **ibuprofenu** 400mg (např. Ibalgin 400). Pokud jste v minulosti zaznamenali krvácení z trávicího traktu, užíváte léky proti srážení krve nebo trpíte vředovou chorobou žaludku či onemocněním ledvin, preferujte paracetamol a poradte se s lékařem, který lék je pro Vás vhodný. Je možné požádat Vašeho lékaře také o předpis **metamizolu** (např. Novalgin 500mg). O kombinaci léků se poradte s lékařem.

Při vysoké a neklesající teplotě nad 38 °C je vhodné užít 2 tbl paracetamolu 500mg najednou - **nepřesahujte však dávku 6 tbl paracetamolu 500 mg za den** a dejte si pozor na kombinované přípravky, které již paracetamol obsahují – např. Coldrex, Zaldiar.

Možné je i tzv. **fyzikální chlazení** – obklady, zábal nebo studená sprcha.

V případě nejistoty konzultujte praktického lékaře!

KAŠEL

Na kašel můžete užít volně prodejné léky:

- * **na suchý kašel antitusika** - např. Tussin, Sinecod, Ditustat, Stoptussin, Levopront
- * **na vlhký kašel expektorancia** (léky ulehčující odkašlávání) - např. Erdomed, ACC long, Mucosolvan, Ambrobene, Bromhexin - tyto léky doporučujeme užít naposledy kolem 17. hodiny, aby nenastalo přílišné zahlenění na noc.

Léky je možno **případně kombinovat** - přes den užít léky na odkašlání, na noc lék proti suchému dráždivému kašli (např. ráno a ve 14 hod Erdomed, na noc např. Tussin, Stoptussin či Sinecod).

Je také možné užívat **přírodní přípravky** - např. sirup z cibule a cukru, Kaloba, průduškový čaj, jitrocelový sirup.



Použité názvy léků jsou pouze ilustrační, doporučujeme konzultaci s lékařem či lékárníkem.

PULZNÍ OXYMETR

Zejména patříte-li mezi [rizikové pacienty stran těžkého průběhu covid-19](#) či na základě doporučení Vašeho praktického lékaře, zvažte domácí monitorování okysličení krve kyslíkem (tzv. saturace) pulzním oxymetrem.



Varovné je snížení saturace pod 93% (u těhotných pod 95 %) při měření v klidu nebo **pokles saturace o min. 4% při námaze**.

V případě nejistoty nebo zhoršování zdravotního stavu kontaktujte svého praktického lékaře a domluvte se na vyšetření v ordinaci. Je-li to možné, předem se objednejte na stanovený čas. Může se samozřejmě jednat o jiné onemocnění, které je potřeba diagnostikovat a léčit.

V případě náhlého zhoršení zdravotního stavu a zvažování nutnosti hospitalizace se řiďte doporučením [Kdy a jak do nemocnice při pandemii covid-19](#).

Ačkoliv většina běžných respiračních infekcí má lehký průběh a postačí u nich domácí léčba, v době pandemie covid-19 je nutné na každou infekci pohlížet jako na možný covid-19.

Z důvodu časného zahájení protiepidemických opatření (izolace), doporučení léčby, preexpoziční profylaxe monoklonálními protilátkami či antivirotyky pro rizikové pacienty a z důvodu včasného rozhodnutí o indikaci k hospitalizaci je nutné:

- * včas testovat na covid-19 osoby s příznaky infekce
- * včas vyšetřit v ordinaci praktického lékaře zejména seniory a chronicky nemocné, pacienty s výraznými příznaky a zhoršením stavu

Doporučení se mohou v čase měnit, jsou platná k datu poslední revize. Poslední revize: 20.7.2022

Autoři:

MUDr. David Halata, MUDr. Ludmila Bezdíčková, MUDr. Michaela Kantorová, MUDr. Zuzana Švadlenková, MUDr. Michaela Petrová, MUDr. Marika Svatošová, MUDr. Norbert Král, MUDr. Ondřej Sobotka, MUDr. Jáchym Bednář

Oponenti:

doc. MUDr. Bohumil Seifert, MUDr. Cyril Mucha

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

Sokolská 31, 120 00 Praha 2, e-mail: svl@cls.cz, web: <http://www.svl.cz>, <https://www.svl.cz/informace-pro-pacienty/>

DECHOVÉ CVIČENÍ

Je vhodné osvojit si **techniku dechového cvičení při respiračních infektech**:

Několikrát denně se vsedě 5x za sebou hluboce nadechněte, po nádechu zadržte dech, počítejte do pěti, poté vydechněte. Po této sérii se pokuste s ústy zakrytými kapesníkem hluboce odkašlat. Celý cyklus zopakujte ještě jednou. Při tomto cvičení dbejte na bezpečné prostředí, nelze vyloučit mírné točení hlavy, mžitky před očima.

Dechové cvičení můžete doplnit 10 minutami klidného hlubšího dýchání vleže na břiše - pro lepší pohodlí je možné podložit prsa, pánev a dolní končetiny od kolenou dolů menším nízkým polštářem.

Tyto techniky slouží k provzdušnění plic a lepšímu odkašlání.

