

## **PÁR RAD, KTERÉ MOHOU POMOCI**

*(Upozorňujeme, že níže uvedený text je pouze obecným shrnutím, jak si zkusit poradit, než je nutné vyhledat lékařskou pomoc, a zároveň text nenahrazuje návštěvu či konzultaci s vaším lékařem, který zná váš zdravotní stav. V žádném případě tento článek nezaručí, že budete mít mírný průběh. Pokud se váš zdravotní stav spíše zhoršuje a nezabírá na to nic, vždy se obraťte na svého lékaře v co nejkratším možném termínu.)*

### **● Příznaky viru Covid-19 se objevují třetí den po infekci**

#### **1 fáze:**

- bolest těla
- bolest očí, bolest hlavy
- zvracení
- průjem
- rýma, nebo ucpaný nos
- pálení očí
- pocit pálení při močení
- pocit horečky, škrábání a bolest v krku

Je velmi důležité počítat dny nástupu příznaků: 1., 2., 3. den ...

-----

**Pozor - je velmi důležité pít hodně tekutin, zejména čistou (třeba kojeneckou) vodu.**

#### **2. fáze: (4. až 8. den) zánětlivé příznaky**

-----

- Ztráta chuti a čichu
- Únava a bolest na hrudi, tlak na hrudi
- Bolesti zad (v oblasti ledvin)

Virus infikuje nervová zakončení - rozdíl mezi únavou a dušností:

Dýchavičnost (dušnost) se objevuje i když člověk sedí, bez jakékoli námahy.

- potřebujete pít hodně tekutin s vitamínem C-vysoké dávky 1-2 gramy, ale přírodní, ne chemicky vyrobený

Covid-19 váže kyslík, takže kvalita krve je špatná (houstne) a kyslíku je méně

Také doporučujeme užívat denně aspoň 2 tbl. Aspirinu, Apronaxu, NE BRUFEN a PARALEN

### 3. fáze - uzdravení (9. den začíná fáze hojení). Zotavování může trvat až 14 dnů

---

- Neodkládejte léčbu, čím dříve, tím lépe!
- Je lepší se těmito doporučeními řídit, prevence není nikdy příliš mnoho!
- Sedněte si na slunce, stačí 15-20 minut
- Odpočívajte a spěte alespoň 7-8 hodin
- Pijte dostatek tekutin, 1,5-2,5 l denně, vitamíny D,A,B, selén, zinek, magnezium
  
- Všechna jídla musí být horká (ne studená!)

Proto vše, co musíme udělat, abychom virus zničili, musíme udělat eradikací viru.

A měli bychom konzumovat více alkalických potravin, jako:

- Banány
- Zelené a žluté citrony
- Avokádo
- Česnek (nejméně 2 - 3 stroužky denně, ke všemu, co se hodí)
- Mango
- Mandarinky
- Ananas
- Řeřichu
- Pomeranče

Pokud jde horečka stále nahoru, užíjte Paralen až při teplotě nad 39°C (dodržet správné dávkování a odstup od jiných léků dle příbalového letáku).

Při vysoké teplotě nad 39°C a stíženém dýchání vám lékař většinou doporučí volat záchranku.