

# Руководство для взрослых пациентов по лечению в домашних условиях

## Что делать в случае повышенной температуры?

- Пейте много жидкости. При повышенной температуре ускоряется обмен веществ и увеличивается потребность в жидкости – таким образом вы предотвратите обезвоживание организма. При достаточном потреблении жидкости моча светло-желтая и прозрачная – если она становится темной, это признак того, что в организме может быть слишком мало жидкости. Пить можно любые безалкогольные напитки, однако предпочтение следует отдавать воде.
- Важен достаточный отдых.
- При температуре выше 38,5 или плохом самочувствии можно принять парацетамол, ибупрофен, декскетопрофен или аспирин. В приведенной ниже таблице указаны дозы лекарственных препаратов, применяемые у взрослых, и сколько раз в день их можно принимать.

Активное вещество	Одноразовая доза	Сколько раз в день	Максимальная суточная доза
Парацетамол	1000 мг	4	4000 мг*
Ибупрофен	400–600 мг	2-4	2400 мг
Декскетопрофен	25 мг	3	75 мг
Аспирин	1000 мг	4	4000 мг

\* У пожилых людей и людей с заболеваниями печени – 2000 мг

## Что делать с кашлем?

- Кашель и ощущение затрудненного дыхания могут стать легче в более прохладной комнате с более влажным воздухом. Рекомендуется непременно проветривать комнаты несколько раз в день, по возможности постарайтесь понизить комнатную температуру. Следует избегать использования вентилятора, чтобы не распространять вирус.
- Избегайте долгого лежания на спине – во время сна или отдыха старайтесь лежать на животе или на боку, можно попробовать положение полусидя.
- При кашле тоже важно достаточное потребление жидкости – большее количество жидкости способствует разжижению мокроты, благодаря чему ее легче отхаркивать.
- Облегчить кашель могут ложка меда и теплый чай.
- Если в вашем доме есть небулайзер (паровой ингалятор), то можно сделать холодную ингаляцию с физиологическим раствором. При выполнении ингаляции с помощью небулайзера, как и в случае с вентилятором, аэрозоли могут попасть в воздух, поэтому больной человек в это время должен находиться один в своей комнате, а после ингаляции необходимо хорошо проветрить комнату.

*Вдыхание горячего пара над кастрюлей с кипящей водой и ингаляция с содой не рекомендуются, поскольку это повышает риск возникновения ожогов и отека дыхательных путей.*

- При **влажном кашле** можно попробовать безрецептурные отхаркивающие средства в соответствии с вашими предпочтениями – натуральные (например, плющ, миртол) или синтетические (амброксол, ацетилцистеин, карбоцистеин) – фармацевт может дать рекомендации об имеющемся выборе.

- Промывание носа физиологическим раствором или раствором морской соли помогает увлажнить нос и область горла, что может облегчить и сухой кашель. Следует избегать промывания носа из чайника (Нети пот) в ванной комнате, если вы живете со здоровыми членами семьи, – это вызывает высокий риск заражения ванной комнаты вирусом. В этом случае промывать нос следует в комнате, в которую другие члены семьи не будут заходить во время вашей болезни.

## Как облегчить ощущение затрудненного дыхания и нехватки воздуха?

---

- Проветривайте комнату несколько раз в день.
- Сядьте на стул, выпрямив спину, расслабив плечи и наклонив корпус вперед – руки могут лежать на коленях или боковых краях стула.
- Постарайтесь сделать медленный вдох через нос и выдох через рот, как будто вы стараетесь осторожно задуть свечу.
- Если у вас не получится облегчить кашель или кашель очень сухой, обязательно обратитесь в центр семейных врачей.
- Антибактериальная или противовирусная терапия обычно не требуется и, как правило, не назначается. Решение о необходимости такой терапии принимает семейный врач, исходя из состояния вашего здоровья.

## Что еще нужно учитывать?

---

- Заболевание COVID-19 связано с повышенным риском тромбоза, поэтому крайне важно пить достаточно жидкости в течение дня и стараться регулярно двигаться. Несмотря на возможное очень сильное ощущение усталости, рекомендуется на несколько минут вставать с постели и двигаться по комнате.
- Кроме того, если во время болезни вы будете регулярно двигаться по комнате, вы сможете заметить, когда физическая активность начнет становиться более затруднительной, и сразу сообщить об этом в центр семейных врачей.
- Рекомендуется выполнять регулярные дыхательные упражнения: дыхание через сложенные в трубочку губы, выдувание мыльных пузырей, выдувание воздуха через широкую соломинку в бутылку с водой до образования пузырьков или надувание воздушного шарика. Все эти упражнения генерируют аэрозоль, поэтому, если вы живете вместе со здоровыми людьми, то, чтобы предотвратить их заражение, упражнения следует выполнять в отдельной комнате, в которую во время болезни не будут заходить другие члены семьи. После выполнения упражнений помещение следует проветрить.

## Если дома есть пульсоксиметр

---

- Пульсоксиметр – это устройство, которое используется для оценки уровня кислорода в крови. Снижение показаний пульсоксиметра иногда помогает определить ухудшение ситуации еще до возникновения постоянного ощущения нехватки воздуха и затрудненного дыхания, указывающего на обострение болезни.
- Пригодными к использованию являются пульсоксиметры, на которых имеется знак качества CE, – это означает, что они соответствуют стандартам качества и их показания с большой долей вероятности будут достоверными.

*Польза пульсоксиметров на смарт-устройствах ограничена – если содержание кислорода в крови падает, большая часть смарт-устройств становится неточной и достоверно не отражает состояние.*

---

- Если устройство есть у вас дома или оно было выдано вам в центре семейных врачей, рекомендуется в течение дня записывать измеренные показания и при необходимости отправлять их врачу или медсестре.
- На показания пульсоксиметра могут влиять различные виды деятельности. При более глубоком дыхании показание кислорода увеличится. Если задержать дыхание, показание кислорода может снизиться. Иногда при COVID-19 показание кислорода может быть в норме в состоянии покоя, а после движения – снизиться. Это тоже следует отмечать.

### Если показания пульсоксиметра

95..100 %	Показание в пределах нормы – продолжайте измерения в домашних условиях.
93..94 %	Сделайте повторное измерение в течение часа – если показание будет таким же, как можно скорее сообщите в свой центр семейных врачей.
< 92%	Сделайте повторное измерение через пару минут. Если показание по-прежнему будет <92, необходимо вызвать скорую помощь или по возможности попросить члена семьи отвезти вас в отделение экстренной медицинской помощи. Не стоит садиться за руль самостоятельно.

### Как можно скорее сообщите о своем состоянии в центр семейных врачей, если

- вы чувствуете себя все хуже и хуже или затрудненное дыхание усиливается;
- у вас возникает затрудненное дыхание при перемещении по дому;
- вы внезапно почувствовали сильную слабость и усталость;
- температура выше 38 градусов держится более трех дней.

### В следующих случаях следует вызвать скорую помощь:

- дыхание затруднено настолько, что в состоянии покоя вы не можете говорить полными предложениями;
- дыхание резко ухудшилось;
- вы чувствуете сильный озноб, кожа при этом потная, очень бледная или покрытая пятнами, с мраморным узором;
- появление сыпи, напоминающей небольшие подкожные синяки и не меняющей цвет и форму при нажатии прозрачным стеклом;
- возникновение обморока;
- вы чувствуете сильную тревожность, дезориентацию или большую сонливость, чем раньше;