



Смернице за рано лечење Цовид-19

Практичан приступ кућној нези здравих
породица

Светски савет за здравље (ВЦХ) - актуелно од јануара 2023.

Овај најновији водич је прегледао:

Др. Насееба Катхрада, МД

Др. Пјер Кори М.Д., М.П.А.

Др. Тес Лори, доктор наука

Др. Петер А. МцЦуллоугх, МД, МПХ

Садржај

О Светском савету за здравље.....	3
О овом водичу.....	3
За кога је овај водич?.....	4
Ако имате позитиван Цовид тест или благе симптоме налик Цивиду:.....	4
1. Који су симптоми Цовида-19?.....	4-5
2. Шта урадити за лечење благог Цовида-19 код куће (током вирусне и упалне фазе)?.....	5
3. Како болест напредује?.....	15
4. Када морам да идем у болницу са Цовид инфекцијом?.....	15

О Светском савету за здравље

Светски савет за здравље је кишобран организација мултинационалних група лекара, научника, медицинских новинара и других чланова цивилног друштва који се залажу за право на добро здравље. Осигуравамо транспарентност здравствене заштите кроз образовање и залагање здравог разума, независно интегришу доказе из различитих квалитативних и квантитативних извора.

О овом водичу

Ово је ажурирани водич за ефикасно управљање Цовид-19 болети код куће. Ковид треба лечити рано, комбинацијом терапија, и третирати агресивно како би се избегле кобне последице болести, иако се чини да већина случајева сада укључује благе варијанте попут Омикрона које се крећу између симптома налик прехлади до симптома сличним грипу, у зависности од ваших година, имунолошког одговора и општег здравља.

Овај водич обавештава и успоставља и нова медицинска истраживања, као и клиничко искуство међународних група на челу са лекарима; развијаће се даље када се појаве нови докази.

Безбедни, утврђени лекови без патента и суплементи укључени у овај водич могу имати различиту доступност широм света. Из тог разлога су укључени разни лекови.

Скупи, нови лекови (као што су моноклонски третмани антитела) овде се не узимају у обзир, иако им се може приступити у САД и одређеним другим земљама.

Замишљамо свет у коме сте овлашћени да преузмете контролу над својим здрављем. Овај ресурс је животна смерница и промениће се када се појаве нови докази. Не пружа појединачне медицинске савете нити прописује лечење.

Циљ водича је да оснажи појединце и њихове породице познавањем здравствених могућности које би им могле бити од користи.

Читаоци би се требали консултирати са здравственим радницима по свом избору за личну медицинску процену и препоруке за лечење прилагођене њиховим индивидуалним потребама. Ове смернице ће се развијати када се појаве нове информације, зато се пријавите за исправке е-поште да бисте били у току са најновијим дешавањима.

За кога је овај водич?

Свако може да добије Цовид-19, без обзира да ли је примио Цовид-19 ињекцију или не. Добра вест је да се болест лако лечи, а већина људи ће се опоравити у року од неколико дана или недеља. Раним лечењем болести помоћи ћете да се оконча пандемија Цовид-19. Ако сте ви или члан породице имали позитиван тест и имате симптоме који указују на Цовид-19, ово је практичан водич који ће вам помоћи да се брзо опоравите. Водич је усмерен на људе који су генерално здрави и не узимају друге дневне лекове како би вас оснажили да победите Цовид-19 и оздравите што је брже могуће. Овај документ се не односи на труднице које овде могу да пронађу корисне смернице за Цовид-19

[\(https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/\)](https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/).

У овом водичу ћемо одговорити на питања:

1. [Који су симптоми Цовида-19?](#)
2. [Шта могу да урадим да лечим благи Цовид-19 код куће?](#)
3. [Како болест напредује?](#)
4. [Када треба да идеш у болницу са Цовид-19?](#)

Ако имате позитиван Цовид тест или благе симптоме налик Цовиду:

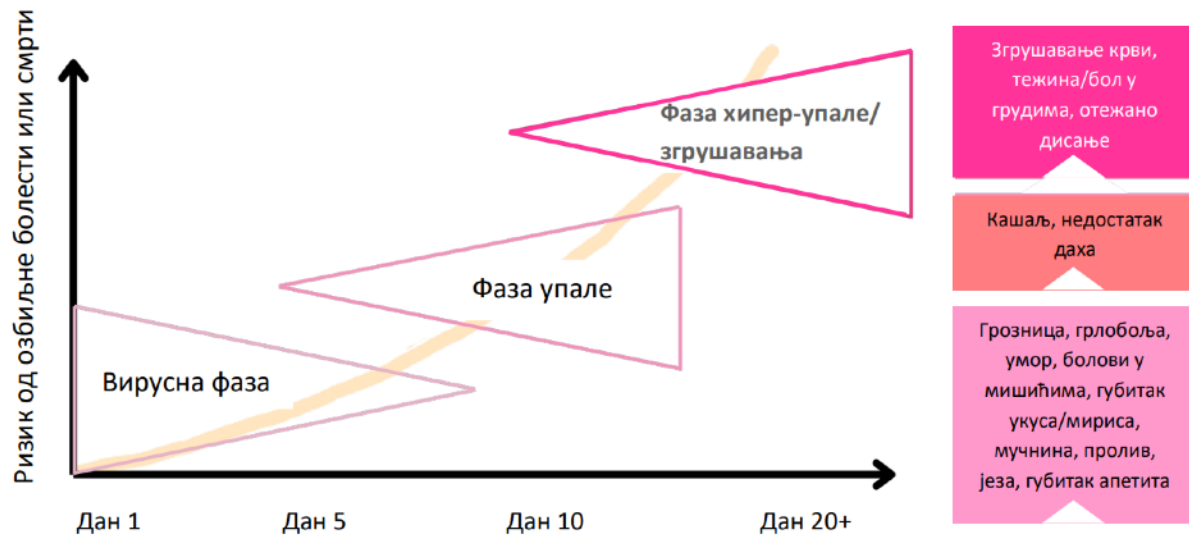
Прво што требате да урадите је да кажете породици и доктору. Останите код куће, одмарајте се, пијте доста антивирусних и проту-упалних инфузија са свеже сецканим ђумбиром и исецканим штапићима цимета са мало квалитетног меда, а у наставку пратите упутства код куће.

Рано лечење спречује напредовање болести.

1. Који су симптоми Цовида-19?

Чини се да је пандемија Цовида-19 последица вируса који се зове САРС ЦоВ-2 вирус има три фазе:

- Вирусна фаза (дан 1-5)
- Фаза упале (дан 1-10)
- Хипер-упала фаза (до 30 дана)



Слика 1: Фазе вирусне инфекције и упале

Рани симптоми вируса током вирусних и упалних фаза могу бити било која комбинација следећег:

- Грозница или језа
- Грловобоља
- Кашаљ и кијање
- Загушење или шкргута нос
- Отежано дисање или краткоћа даха
- Сужавање или притисак у пределу груди
- Благ до екстремни умор
- Главобоља
- Губитак укуса или мириса
- Мучнина или повраћање
- Пролив

Извор : ЦДЦ

2. Шта могу да урадим да лечим благи Цовид-19 код куће (током вирусних и упалних фаза)?

Вирална фаза (дан 1 – 5)

Током вирусне фазе болести, вирус САРС-ЦоВ-2 се брзо умножава у организму, уколико не предузмете брзу акцију, баш као и код прехладе или грипа или других респираторних или гастричних вирусних инфекција. Неко ко је у вирусној фази болести може да очекује симптоме налик грипи као што су грозница, болови у зглобовима и мишићима, главобоља, бол у грлума, губитак апетита, губитак укуса/мириса, мучнина, пролив и слабост. Преношење је највеће током вирусне фазе болести, па избегавајте контакте са људима током ове фазе болести. Важно је напоменути да асимпатичари (они који су позитивни без симптома) вероватно неће пренети вирус.

Упална фаза (дан 6 - 10)

Током фазе упале, одговор имуног система вашег тела се припремио за борбу против инфекције, а затим долази до производње прекомерне количине цитокина, који сигнализирају молекуле, протеине које имуни систем користи да покрене његов одговор. Када их има превише, то може да оштети ткива и органе организма, као код упалних и аутоимуних болести.

Особа у фази упале Совид-19 може наставити да осећа симптоме сличне грипи, који са основном пређашњом упалом могу да напредују до прекомерне упале плућа која доводи до осећаја недостатка даха, кашља, недостатка даха и вероватно секундарне бактеријске инфекције попут упале плућа. Ако очигледно имате потешкоћа са дисањем, требали би да послушате савет свог лекара и одете у болницу ако он или она не могу да се брину о вама код куће.

Early at home treatment essentials

Имунолошка подршка	Антивирусни	Против - упално	Антикоагуланси	Подршка за симптоме
Мултивитамин	Ивермектин	Ибупрофен	Аспирин	Ацетаминопхен / Парацетамол*
Витамици Ц и Д	Вода за испирање уста и носа	Н-Ацетулцустеине		Лекови против кашља
Цинка				Антихистамини
Кверцетин				
Мелатонин				

Слика 2: Преглед основних медицинских средстава

Ова графика представља општи преглед основних категорија и категорија лечења. Већина есенцијалних лекова и терапија спада у неколико категорија. Рано лечење је кључно - комбинација терапеутских приступа је идеална. За дужу листу опција погледајте табелу Резиме лекова на крају овог ПДФ-а.

*** Користите ацетаминопхен /парацетамол умерено јер смањује глутатхионе, важан антиоксиданс**

Корисна опрема

Имати **термометар** код куће је корисно, проверите да ли имате температуру. Температура изнад 37,5 ° Ц због које се особа не осећа добро може се лечити ацетоминифеном (парацетамолом) ако грозница траје дуже него што је потребно да имуни систем природно очисти инфекцију.

Небулизер је уређај који раствара твари и претвара их у маглу, која се затим удише кроз штитник за уста. Може бити корисно испоручити решења као што је

физиолошки раствор за помоћ код слузи. Неки међународни лекари такође предлажу небулизовано колоидно сребро, које има антивирусна својства, раствор маглине јода, јод са инхалаторима сланих цеви, озонско лечење, раствор натријум бикарбоната и раствор хлор-диоксида за Цовид-19.

Парни инхалатор (без рецепта) је обично левак који усмерава пару даље од примаоца пуне топле воде у нос и уста. У воду можете ставити неколико капи анти конгестивног и антивирусног есенцијалног уља као што су Олбасово уље, еукалиптус, чајно дрво, оригано, кедар дрво, тимијан и ђумбир.

Пулсни оксиметар је мали део опреме који се причвршћује за прст за мерење засићености кисеоником у крви. Неинвазиван је и, у контексту Цовид-19, резултати тестова одређују да ли особа треба да добије додатни кисеоник и самим тим опреми кућу или, ако није доступна за кућно лечење, буде примљена у болницу. Ако имате приступ пулсном оксиметру, читавање од 94% или мање значи да не добијате довољно кисеоника. Ово расте и опада, па у случају да се може купити боца са кисеоником код куће, у зависности од тога где живите и да ли ће вам је ваш изабрани здравствени професионалац преписати или наручити.

Током епидемије коронавируса, лекари и научници широм света су много научили и сада знамо како да лечимо Ковид-19 код куће. Са раним лечењем, ризик од озбиљнијих болести драстично опада, посебно са недавним Омицрон варијантама. **Добро је да се припремите уз једноставне лекове и терапије у вашој кућној клиници као што бисте то урадили за сезону прехладе и грипа пре него што се ви или чланови ваше породице разболите.**

Протеин шилка је главна компонента вируса. **Токсичан је и утиче на организам на неколико различитих начина, због чега је важно користити комбинацију терапија за борбу против болести ковид-19.**

Заражени људи треба да користе комбинацију терапија које:

- а . таргетију вирус (антивирусни/антимикробни лекови)
- б . смањују упалу у организму (против упални лекови)
- ц . подржите имуни систем
- д . смањите ризик од нарушавања крви (антикоагуланси)
- е . обезбедите симптоматично олакшање главобоље, грознице, кашља, итд.

Већина препоручених терапија и лекова има више од једне улоге у борби против Ковида-19. У зависности од расположивости у вашој области, припремите третман са агентом у свакој од ових пет категорија да повећате шансе за брз опоравак.

а. Антивирусни или антимиљробни лековити производи

Ивермектин има антивирусна, антиинфламаторна и имунолошка својства. То значи да се ивермектин може користити у свим фазама болести КОВИД-а, од ране асимптоматичне инфекције до тежих болести, укључујући пацијенте у болници са КОВИД-ом19.

За рано лечење САРС-ЦоВ-2 инфекције код куће, препоручена доза је 0,4–0,6 мг по килограму телесне тежине дневно током пет дана. Поред тога што је доза погођена телесном тежином, дозирање може бити утицано са озбиљности инфекције коронавируса и вируленцији варијанте.

Ивермектин

Ивермектин се широко користи као лек против паразита и, као такав, доступан је у многим земљама без рецепта. Доступан је у таблетама од 3 мг, 6 мг и 12 мг. Суспензија течности такође може бити доступна у неким земљама.

За одрасле особе које нису у болници, са просечном телесном тежином (између 50 и 80 кг), доза ивермектина је две до четири таблете од 12 мг дневно са храном у наредних пет дана. Можда ће бити потребно дуже лечење или веће дозе, али о томе треба разговарати са лекаром.

Нежељена дејства укључују мучнину, пролив, вртоглавицу и осип. Обично су блага и обично нестану након прекида уноса. Не препоручује се употреба ивермектина код деце млађе од 5 година или трудница (нарочито у првом тромесечју) без савета лекара.

Ако узимате лекове за разређивање крви (антикоагуланси), посаветујте се са вашим лекаром пре него што узмете ивермектин, јер ивермектин такође има својства разређивања крви.

Доксуцилин

Доксуцилин је антимиљробни лек који се обично користи за лечење акни и лимске болести и за спречавање маларије. С обзиром на то и да има моћна антивирусна својства, многи професионалци у лечењу Цовида користе доксуцилин (100 мг на сваких 12 сати у 7 дана) и ивермектин заједно у раној инфекцији.

Хидроксихлорокин и цинк

Хидроксихлорокин је широко коришћен лек против маларије. Његова антивирусна својства чине га корисном алтернативом ивермектину у раном лечењу Цовид-19 у стандардним дозама (200 мг на сваких 12 сати током 7 дана). У окружењима са вирулентнијим Цовид сојевима (нпр. Бразил), професионалци за негу Цовид понекад користе хидроксихлорокин и ивермектан заједно са цинком и макролидним антибиотиком попут азитромицина.

Антибиотици (за симптоме повезане са плућима и секундарном бактеријском инфекцијом)

Ако развијете симптоме грудног коша, ваш лекар ће можда морати да вам препише антибиотик како би спречио или лечио сумњиву упалу плућа, као што је азитромицин са цинком.

Вода за испирање носа и уста

Уста и носни пролази имају пуно вируса, корисно их је испирати неколико пута дневно мешавином натријум бикарбоната или соли направљене са млаком водом и морском сољу. Грљање са екстрактом прополиса у топлој води или га наносите на задњи део грла је такође веома ефикасна у спречавању репликације вируса. Испирање такође може да пружи подршку за симптоме за оне са слузом или вишком слузи.

Направите течност за испирање уста код куће:

- Промешајте 1 кашичицу природне морске соли док се не раствори у чаши млаке воде и одевања, или
- 1 кашичица природне морске соли плус 1 кашичица соде бикарбоне и гарглинг
- Опција: додајте неколико капи прополиса* или есенцијалног уља као што је пеперминт за свежину

* неће се растворити у хладној води

б. Против упални третмани

Против упални медицински лекови укључују преписане стероиде (нпр. будесониде, преднизон, дехаметхасоне, метилпреднисолоне), нестероидни против упални лекови (нпр. ибупрофен и аспирин), и одређени други добро утврђени лекови (нпр. колчицин и ивермектин).

Ибупрофен

Ибупрофен је нестероидни против упални лек који се користи за лечење бола смањењем упале у организму. Доступан је за општу употребу у већини земаља и помаже у смањењу упала и болова у зглобовима повезаних са Ковид-19 и другим вирусним инфекцијама.

Антихистамини

Антихистамини се обично користе за лечење алергија. Они раде тако што блокирају деловање хистамина; хемикалија која се ослобађа када имате алергијску реакцију. Орални антихистамини као што су лоратадин и цетиризин, који се обично користе (без рецепта) лекови за грозницу сена и осип, могу помоћи у спречавању алергијског имунолошког одговора (активација ћелија јарбола) за шиљком протеина.

Н-ацетул цустеине и глутатион

Глутатион је моћан природни антиоксиданс који се налази у већини ћелија тела. Њена улога је да штити ћелије неутралисањем токсина. Глутатион често постаје осиромашен током периода болести.

Н-ацетул цустеине је лек који разлаже отровне супстанце (токсине) обнављањем глутатхиона. Н-ацетул цустеине такође помаже у ослобађању дебеле слузи у упалној фази Ковид болести (Извор). Оба су доступна као додаци.

Куркумин, Астралагус, Ашваганда, Босиљак, Сладић, Ружмарин, Мачја канџа

Постоји много различитих лековитих биља и суплемената који су научно доказани против упале. Ако имате фаворита из свог дела света или оног за који сте већ чули, не устручавајте се да га уведете у исхрану као биљку, тинктуру, суплемент или било који облик који можете добити.

ц . Имунолошка подршка лекови и суплементи

Многи дијететски суплементи као што су витамин Д, витамин Ц, цинк, кверцетин, мелатонин, глутатхионе и Н-ацетул цустеин имају моћна против упална, антиоксидативна и имунолошка својства. Ове терапије су једноставне, генерално безбедне и доступне за кућни третман и не захтевају рецепт.

Витамин Д

Витамин Д игра важну улогу у имунитету. Недостатак витамина Д је у корелацији са тешком Ковид-19 болешћу. Многи људи имају мало овог есенцијалног витамина због година или начина живота. Одржавање доброг нивоа овог витамина је кључно за превенцију и лечење Ковид-19. Капсуле на бази уља или капи витамина Д пожељније су за таблете, али можете користити све што вам је доступно и приступачно. У многим земљама лекари ће га преписати у клиничким дозама када тест крви покаже да је низак, јер је од критичног значаја за ваш имунолошки одговор. Витамин Д је најбоље апсорбовати уз оброк.

Витамин Д се такође може произвести кроз кожу, када је изложена сунчевој светлости, у зависности од ваших година, боје коже и географске ширине. Добијање дневног сунца је од виталног значаја и за превенцију и лечење Ковид-19.

Витамин Ц и цинк

Витамин Ц и цинк имају антивирусна, противупална и антиоксидативна својства и користе се код разних вирусних болести, укључујући Ковид-19. Витамин Ц се може наћи у многиом воћу и поврћу, посебно цитруснима. Цинк је доступан у намирницама као што су говедина, пилетина и риба, али у контексту Ковид инфекције требали би додатни ниво оба како бисте били сигурни да је одговарајући ниво постигнут, питајте вашег лекара за савете о дози, јер се обе драстично смањују у случају инфекције и оне су од суштинског значаја за ваш имуни одговор.

Кверцетин

Кверцетин је биљни пигмент или флавоноид широко доступан у воћу и поврћу, пре свега першуну, бобичастом воћу, црвеном луку, јабукама и цитрусном воћу. Кверцетин се може узети као суплемент за подршку имуном систему током инфекције заједно са цинком. Као и хидроксихлорокин, он такође преноси цинк у ваше ћелије и тако блокира вирусну репликацију.

Мелатонин

Мелатонин је хормон, снажан антиоксиданс, направљен у пинеалној жлезди у мозгу, који увече започиње циклус спавања. Студије показују да мелатонин смањује цитокине (протеине повезане са упалом) и побољшава квалитет сна, од виталног значаја током вирусних болести. Мелатонин додаток је најбоље узети пре спавања.

Ницела Сатива или семе црног кумина

Ницела Сатива или семе црног кумина, је природна замена за ивермектин када ивермектин није доступан. Екстракт биљке инхибира вирусну репликацију везивањем за АЦЕ2 рецепторе, супротставља се изразу МРНА, јер је противупални и аналгетички. Пажња ако узимате антикоагулантне лекове јер је и антикоагуланс.

д. Антикоагулансни лекови

Опасна карактеристика озбиљног Ковид-19 је згрушавање крви. Антикоагулансни лекови се користе за спречавање настанак крвних угрушака у ногама, плућима, срцу и другим деловима тела.

Аспирин

Као јефтин и широко доступан лек, дневни аспирин је препоручен за рану Ковид-19 инфекцију да спречи озбиљне компликације. Аспирин се користи за различита здравствена стања и доступан је без рецепта. У Ковид-19 има улогу да смањује ризик од згрушавања крви. Такође смањује упалу и лечи главобоље и болове.

Еноксапарин, Ривароксабан и Хепарин

Еноксапарин се користи за превенцију тромбозе дубоких вена и плућне емболије. Због спречавања крвних угрушака, може да помогне у лечењу погоршања Ковида-19. Еноксапарин и хепарин се дају ињекцијом. Ривароксабан је орални лек против згрушавања лекар може да га препише за употребу код куће. Хепарин је обично резервисан за болничку употребу.

Ивермектин

Као и горе, ивермектин је разређивач крви.

Лековито биље и храна

Важно је напоменути да лекари заправо етикетају многе намирнице када сте на антикоагулантним лековима због њиховог моћног антикоагулантног деловања! Међу њима су кајене паприка, турмерик, цимет, ђумбир, бели лук, гинкго билоба, витамин Е и рибља уља. Додајте много у исхрану док се бавите инфекцијом и, ако немате апетит, направите инфузије или супе са чорбом од костију, зачинима и биљем како бисте одржали имуни систем.

е. Подршка за симптоме

Многи лекови без рецепта и кућни лекови могу ублажити симптоме и помоћи особи да се осећа пријатније, укључујући мешавине за кашаљ, антихистамина, ацетаминофена (парацетамол, Туленол) и носни спрејеви, течност за испирање уста и друге агенсе за смањење слузи.

Раствори натријум соли или соде бикарбоне су ефикасни и једноставни за припрему. Алтернативно, да се решите слузи у плућима, можете покушати да удахнете пару, пешкир преко главе, чај и есенцијалним уљима попут Олбас уља или еукалиптуса. Цимет, ђумбир и мед могу да помогну у ослобађању од кашља - пробајте инфузију цимета и ђумбира са топлом водом, циметом и свеже сецканим ђумбиром.

Ово је прилика да узмете мултивитамине и минерале да подржите имуни систем, као и друге горе поменуте суплементе, или да се обратите локалном травалисти за помоћ.

Ако се не осећате добро, немате жељу да једете, пијте доста протуупалних биљних инфузија, горе наведених, замолите члана породице или пријатеља да направи пилећу или традиционалну супу, крцату минералима и колагеном од пилетине и минерала, витамина и других лековитих супстанци од поврћа, биља и зачина. Ово ће подржати ваш имуни, респираторни систем, систем за варење и убрзати опораву.

Графикон доза за одрасле за лечење Ковид-19 код куће

Светски савет за здравље (WЦХ) - актуелно од јануара 2023.

Третман	Доза
Имунолошка подршка	
Витамин Д Витамин Ц Цинк Кверцетин Мелатонин	10,000IU 2-3 недеље, онда 4000IU дневно 2 -5г па 0,5-1г на сат 50мг дневно 1 таблета два пута дневно 5 -10 мг дневно
Антивирусни	
Ивермектин Раствор за уста/нос	0,4 -0,6 мг/кг телесне тежине за 5 дана Исперите 3 пута дневно
Проту-упално	
Ибупрофен Н-Ацетулцустине Антихистамини	400 мг до три пута дневно 1-2 таблете дневно у 7 дана Употреба у складу са упутствима на паковању
Антикоагуланти	
Аспирин	300-325 мг дневно (1 таблета)
Подршка за симптоме	
Парацетамол Ацетаминопхен Лек за кашаљ	Употреба у складу са упутствима на паковању Употреба у складу са упутствима на паковању

Графикон доза за Ковид -19 у деце код куће

Светски савет за здравље (WЦХ) - актуелно од јануара 2023.

Третман	Доза
Спречавање	
Витамин Д Витамин Ц Цинк Зова за жвакање Мелатонин	1000IU на сваких 15кг телесне тежине 1000мг 20мг 100-150мг 1мг
Третман	
Витамин Д Витамин Ц Цинк Жвакање зова/сируп Мелатонин Н-Ацетулцустине Азитромицин Уље црног семена <i>Одаберите један:</i> Кверцетин Хидроксиборокин Ивермектин	1000IU на сваких 15кг телесне тежине 1000мг 20мг 100-150мг 1мг 500мг 10мг/кг телесне тежине 40 – 80мг/кг телесне тежине 250-500мг два пута дневно 100мг дневно 0,2 мг/кг телесне тежине

Напомена : За тешку инфекцију, ваш лекар може преписати стероиде

Запамтите да се велика већина људи опоравља од Ковида-19. Лечите рано и одмарајте се, узмите светлост сунца и свеж ваздух да смањите дужину и озбиљност болести. Тело спроводи процесе поправке приликом одмарања. Не журите са наставком уобичајених физичких активности и друштвених ангажмана - то може да вам уназади опоравак. Уместо тога, дозволите себи пуне две недеље да се опоравите. Разговарајте са својим лекаром ако имате било каквих питања или недоумица.

На крају, често се одмарајте

Запамтите да се велика већина људи опоравља од Ковида-19. Лечите рано и одмарајте се, узмите светлост сунца и свеж ваздух да смањите дужину и озбиљност болести. Тело спроводи процесе поправке приликом одмарања. Не журите са наставком уобичајених физичких активности и друштвених ангажмана - то може да вам уназади опоравак. Уместо тога, дозволите себи пуне две недеље да се опоравите. Разговарајте са својим лекаром ако имате било каквих питања или недоумица.

3. Како болест напредује?

САРС-ЦоВ-2 инфекције се разликују по озбиљности. Неки људи неће имати симптоме, неки ће имати благе симптоме, а особе са постојећим здравственим стањма могу имати теже симптоме који захтевају време у болници. Без обзира да ли имате потврђену Ковид-19 инфекцију или не, не одлажите тражење савета од медицинског радника. Рано лечење је кључно за спречавање озбиљног Ковида-19.

По правилу, инфекције ковида не напредују даље од стадијума попут прехладе и грипе. Код неких људи инфекција може резултирати дужом фазом болести после месец дана, сада такозванм "дугим ковидом". Особе у овој категорији могу да искусе бројне нуспојаве, укључујући општи онемогућавајући или полу-онеспособљив умор, константан бол, губитак укуса и мириса, главобољу, бол у грудима, недостатак даха, мождану маглу, губитак косе, пробавне симптоме итд.

Могуће је да ти људи имају основне дијагностиковане или недијагностиковане болести запаљенске природе - тако да их додатна упала вируса само гура преко ивице у зону где им је имуни систем преоптерећен и не могу брзо да се опораве. То може да укључује уобичајене упалне болести попут дијабетеса, реуматоида и остеоартритиса, хипертензије, атеросклерозе итд.

Предложене опције лечења наведене изнад и, под водством здравственог професионалца по вашем избору, уз трајнију и циљанију употребу уобичајених лекова као што су витамини Д, Ц, ивермецтин, џуерцетин, цинк, прополис, црни кумин, н-ацетул цустеине, аспирина и други лекови, такође вам могу помоћи да напредујете од ове продужене упалне болести.

4. Када да идем у болницу са Ковид инфекцијом?

Ако имате потешкоћа са дисањем, отежано дисање, тежину у грудима или доживљавате нагло погоршање симптома, укључујући утрнулост или "игле и трње" било где у вашем телу, необјашњив оток или осип, несвестицу, збуњеност или дезоријентисаност, или акутни бол, идите у болницу.

Одрасли треба да иду у болницу ако:

- немају даха
- вртоглаво вам се врти (ово може бити знак смањеног кисеоника у вашој крви)
- имате потешкоћа са дисањем
- доживљавање тежине или бола у грудима
- имају плаве усне
- упорна грозница или други симптоми дуже од 7 дана од почетка

Деца треба да иду у болницу ако:

- нису заинтересовани за јело или дојење

- имају плаву нијансу на уснама
- збуњени су
- имају отежано дисање или потешкоће са дисањем

Будите спремни и снабдевени се есенцијалним лековима и терапијама код куће за своју породицу

Пандемија коронавируса имала је огроман утицај на физичко и ментално здравље широм света. Ипак, како сазнајемо више о болести, можемо боље да је лечимо и лечимо тако да тешка болест буде ређа. Најважније ствари које можете да урадите су да budete спремни, да водите рачуна о свом имуну систему и да се рано лечите комбинацијом терапија које нападају Ковид из различитих углова.

Извор: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36—safe-care-at-home>

Списак лекова који се користе за лечење Ковид-19 за показивање лекару

Ова листа лекова је комбинација лекова без рецепта и лекова на рецепт које можете поделити са својим лекаром.

Обавезно прочитајте летак са информацијама за пацијенте пре употребе било каквих лекова како бисте проверили да ли су погодни за вас као појединца, нарочито ако сте трудни.

Аспирин и ибупрофен нису погодни за труднице, нарочито у последњем тромесечју трудноће. Ако ваши симптоми потрају и после 7 дана, осећате да вам се стање погоршава, или се нагло погоршава или ако немате даха, посаветујте се са лекаром или идите у ургентни центар.

Не заборавите:

Циљ је да изаберете један третман из следећих категорија: антивирусни, проту упални, антикоагулансни лекови (аспирин). Аспирин је једини антикоагуланс који се безбедно користи код куће. Поред тога, одаберите неколико једноставних терапија које подржавају имунитет и друге лекове који ће вам помоћи да вам буде удобније током инфекције.

Лекови и терапије које одаберете зависиће од расположивости у вашој области. Користите оно што вам је приступачно и доступно. Не морате све да их узмете!

Пијте доста воде, одмарајте се, једите пуно воћа и поврћа и сунчајте се свакодневно. Дозволите си најмање две недеље да се опоравите без напорних активности. Не очекујте да ћете наставити уобичајени режим вежбања и друштвене ангажмане најмање две недеље. Имати позитиван став је важно!

Лекови за имунолошку подршку

Лек	Доза / Белешке
Мултивитамини	1 таблета једном или двапут дневно
Витамин D3	10,000 IU за 2-3 недеље, затим 4,000 IU дневно (2x доза: штићеници старачких домова и особе са високо меланидном кожом)
Витамин Ц (аскорбна киселина)	2 –5г, па 0,5–1г на сат
Цинк	50мг једном или двапут дневно
Омега -3 масне киселине	2 –4г дневно
Витамин А	1 таблета дневно
Витамин Б комплекс	1 таблета дневно
Кверцетин	1 таблета два пута дневно
Мелатонин	5 –10мг дневно
Лактоферин	200мг два пута дневно
Црни Ким (Нигелла сатива)	1 капсула дневно
Ним	1 капсула једном или два пута дневно, а не за комбиновану употребу са додацима Б-комплекса
Куркумин	1 капсула једном или двапут дневно
Лугол јод	25мг дневно као раствор или таблета
Л-Лусине	1000мг дневно

Анти-вирусни / анти-микробиолошки

Лек	Доза / Белешке
Антимикробно прање уста	Разне препарате без рецепта погледајте у наставку
Антимикробно прскање/ испирање носа	Разне препарате без рецепта погледајте у наставку.
Азитромицин*	500мг дневно 5 дана
Колоидно сребро	5мл небулоза дневно
Дохуцуцине*	100мг таблета два пута дневно током 7 дана
Хидрохлорокуине*	200мг таблета два пута дневно 5 до 7 дана
Ивермектин*	0,4 –0,6мг/кг за телесну тежину у 5 дана
Нитозоксанид	500мг 2x дневно после оброка 5 дана или док се не опорави
Лугол јод 15%	Неколико капи у небулизеру са инхалатором или инхалатором слане цеви

Проту-упалне

Анти-вирусни / анти-микробиолошки

Лек	Доза / Белешке
Аспирин	300-325мг (1 таблета) до 4 пута дневно
Будесониде инхалатор*	800мцг - 1200мцг два пута дневно
Цетиризин*	10мг (1 таблета) дневно
Колхицине*	500мцг пута дневно 7 до 14 дана
Кортикостероиди*	Метхулпреднисолон, преднисон, преднисолон, дехаметхасон, бетаметхасон, према рецепту
Цупрохептадин	4-8мг 3 до 4 пута дневно или према рецепту
Фамотидин*	20мг дневно или према рецепту
Ибупрофен	400 мг до три пута дневно
Лоратадин	10мг (1 таблета) дневно
Монтелукаст*	10мг дневно 14 дана, или по рецепту
Напроксен*	220мг (1 таблета) два пута дневно
Прометазин*	10мг два пута или трипут дневно
Куркумин	Концентрат високе дозе у капсули, 500мг 2 х дневно, са оброцима и мастима
Н-ацетул цустеине (НАЦ) или глутатхионе	600-1200мг орално два пута дневно, пијте најмање 2Л воде дневно
Мелатонин	5-10мг пре спавања (изазива поспаност)

Антикоагулантни

Лек	Доза / Белешке
Аспирин	300-325мг (1 таблета) дневно
Ривароксабан*	По рецепту
Еноксапарин /ниска молекуларна тежина Хепарин*	По рецепту
Хепарин*	По рецепту

Подршка симптомима за слуз

Лек	Доза / Белешке
Небулизовани раствор	Разно, нпр. натријум бикарбон, колоидна небулоза сребра у року од 30 минута 4 х дневно
Бромхексине	8мг три пута дневно
Н-ацетул цустеине	1 таблета (600 мг) једном или два пута дневно

Подршка симптомима за грозницу

Лек	Доза / Белешке
Ацетоминопхен (Парацетамол, Туленол)	500 мг до четири пута дневно (Напомена: грозница је природни имуни одговор на убијање инфективних супстанци - треба је лечити само када је превисока или превише распрострањена у времену)

Подршка симптомима кашља

Лек	Доза / Белешке
Салбутамол сируп*	1 кашичица до три пута

Подршка симптомима против болова

Лек	Доза / Белешке
Ибупрофен и Аспирин	Погледај горе ибупрофен и аспирин (против упални лекови)

Остали лекови на рецепт

Лек	Доза / Белешке
Аторвостатин*	40 мг дневно
Флувоксамин*	50 мг дневно или два пута дневно
Финастерид*	5 мг дневно
Фенофибрат*	160 мг дневно
Будесонид*	По рецепту
Декадрон*	По рецепту

*Доступно само по рецепту у већини земаља.

Опрема

Сврха	Опрема	Белешке
Праћење засићености кисеоником	Пулсни оксиметар	Ако је мање од 94%, идите у болницу.
Провера телесне температуре	Термометар	6 до 8 сати или по потреби
Смањење симптома грудног коша	Небулизер	Четири пута дневно са растворима као горе
Смањење симптома грудног коша	Концентратор кисеоника	За недостатак даха

Ивермектин је такође проту-упални и имуску подршку. Слично томе, неколико ставки наведених под имунолошком подршком такође има проту-упална и/или антивирусна својства, нпр. **Ним** и **Луголов јод**.

Раствори за хигијену уста и носа могу се купити без рецепта, али једноставни раствор натријум бикарбоната, соли и пречишћене воде можете направити код куће.

За најновије информације о Ковид-19 или да бисте сазнали више о могућностима раног лечења, посетите веб локације чланова WЦХ (Светски савет за здравље) :

- BiRD Group - bird-group.org/protocols
- FLCCC - covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol
- CCCA - www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols
- Zelenko - vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol
- TFH Foundation - [truthforhealth.org/patient guide](http://truthforhealth.org/patient%20guide)
- Early Covid Care Experts - earlycovidcare.org

Претплатите се на билтен Светског здравственог савета да бисте били у току са најновијим публикацијама worldcouncilforhealth.org/subscribe

За најновије информације посетите:
Worldcouncilforhealth.org

Смернице за рано лечење КОВИДА-19 од стране документа Светског здравственог савета (WЦХ) и доза графикана последњи пут су ажуриране у јануару 2023. године.



Одрицање од изговора:

Ова брошура која се може преузети није намењена за употребу уместо појединачних медицинских савета. Не може се користити за дијагностиковање болести или приступ лечењу веб корисника. Појединци могу да користе материјале које обезбеђује Светски савет за здравље (WЦХ) да би употпунили негу коју пружају њихови квалификовани здравствени професионалци од поверења. Све информације које је доставио Светски савет за здравље (WЦХ) или у вези са њиховом интернет страницом нуди се промовисање разматрања од стране појединаца и њихових обучених здравствених радника различитих опција превенције и лечења заснованих на доказима. Информације на овом сајту и у овим брошурама су у опште информативне сврхе и нису замена за медицинске савете. Може бити грешака и пропуста.