



World Council
For Health

Covid-19’da Erken Tedavi Yönergeleri

Sağlıklı Aileler İçin

Dünya Sağlık Konseyi – Kasım 2022 itibarıyla güncellendi

Kılavuzu inceleyenler:

Dr. Naseeba Kathrada, MD

Dr. Pierre Kory M.D., M.P.A.

Dr. Tess Lawrie, MD, PhD

Dr. Peter A. McCullough, MD, MPH

İçindekiler

Dünya Sağlık Konseyi Hakkında.....	3
Bu Kılavuz Hakkında.....	3
Bu Kılavuz kimler için?.....	4
Pozitif bir Covid testiniz varsa veya hafif Covid benzeri semptomlarınız varsa:	4
1. Covid-19'un belirtileri nelerdir?	4
2. Hafif Covid-19'u evde tedavi etmek için (viral ve iltihaplanma aşamaların- da) ne yapabilirim?	5
3. Hastalık nasıl ilerliyor?	15
4. Covid enfeksiyonu ile ne zaman hastaneye gitmem gerekiyor?	15

Dünya Sağlık Konseyi Hakkında

Dünya Sağlık Konseyi, olması gereken sağlık haklarını savunan çok uluslu doktor, bilim insanı, tıp gazetecisi ve diğer sivil toplum üyelerinden oluşan bir şemsiye kuruluştur. Sağduyulu eğitim ve savunuculuk yoluyla, farklı niteliksel ve niceliksel kaynaklardan bağımsız olarak kanıtları entegre ederek sağlık hizmetlerinde şeffaflık sağlıyoruz.

Bu Kılavuz Hakkında

Covid-19 hastalığını evde etkili bir şekilde yönetmek için güncel bir kılavuzdur. Covid erken tedavi edilmeli, tedavilerin bir kombinasyonu ile, ve hastalığın daha korkunç sonuçlarından kaçınmak için agresif bir şekilde tedavi edildi, ancak artık çoğu vaka, yaşınıza, bağışıklık tepkimize ve genel sağlığınıza bağlı olarak soğuk algınlığı benzeri semptomlardan grip benzeri semptomlara kadar değişen Omicron gibi hafif varyantları içeriyor gibi görünüyor. Bu kılavuz, hem yerleşik hem de gelişmekte olan tıbbi araştırmaların yanı sıra uluslararası doktor liderliğindeki grupların klinik deneyimlerinden yararlanmaktadır; yeni kanıtlar ortaya çıktıkça gelişecektir.

Bu kılavuzda yer alan güvenli, yerleşik ve patentsiz ilaçlar ve takviyeler, dünya genelinde farklı mevcudiyetlere sahip olabilir. Bu nedenle, çeşitli ilaçlar dahil edilmiştir.

Burada pahalı, yeni ilaçlar (monoklonal antikor tedavileri gibi), ABD'de ve diğer bazı ülkelerde erişilebilir olmasına rağmen dikkate alınmaz.

Sağlığınızın kontrolünü elinize alma yetkisine sahip olduğunuz bir dünya tasavvur ediyoruz. Bu kaynak yaşayan bir kılavuzdur ve yeni kanıtlar ortaya çıktıkça değişecektir. Bireysel tıbbi tavsiye sağlamaz veya tedavi önermez.

Rehberin amacı, bireyleri ve ailelerini, kendileri için yararlı olabilecek sağlık hizmeti seçenekleri konusunda bilgilendirmektir.

Okuyucular, bireysel tıbbi değerlendirme ve bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış tedavi önerileri için seçtikleri sağlık profesyoneline/profesyonellerine danışmalıdır. Bu kılavuz yeni bilgiler ortaya çıktıkça gelişecektir, bu nedenle en son gelişmelerden haberdar olmak için lütfen e-posta güncellemelerine kaydolun.

Bu Kılavuz kimler için?

Covid-19 aşısı olsun ya da olmasın herkes Covid-19'a yakalanabilir. İyi haber şu ki, hastalık kolayca tedavi ediliyor ve çoğu insan birkaç gün veya hafta içinde iyileşiyor. Hastalığınızı erken tedavi ederek, Covid-19 salgınının sona ermesine yardımcı olacaksınız.

Siz veya bir aile üyenizin testi pozitif çıktıysa ve Covid-19'u düşündüren semptomlarınız varsa, bu hızlı bir şekilde iyileşmenize yardımcı olacak pratik bir kılavuzdur. Kılavuz, genel olarak sağlıklı olan ve sizi Covid-19'u yenmek ve mümkün olan en kısa sürede tekrar sağlıklı olmak için güçlendirmek için başka günlük ilaçlar almayan kişiler için tasarlanmıştır. Bu belge, burada yararlı Covid-19 rehberliği bulabilecek hamile kadınlar için geçerli değildir

<https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/>

Bu kılavuzda şu soruları cevaplayacağız:

1. Covid-19'un belirtileri nelerdir?
2. Hafif Covid-19'u evde tedavi etmek için ne yapabilirim?
3. Hastalık nasıl ilerliyor?
4. Covid-19 ile hastaneye ne zaman gitmelisiniz?

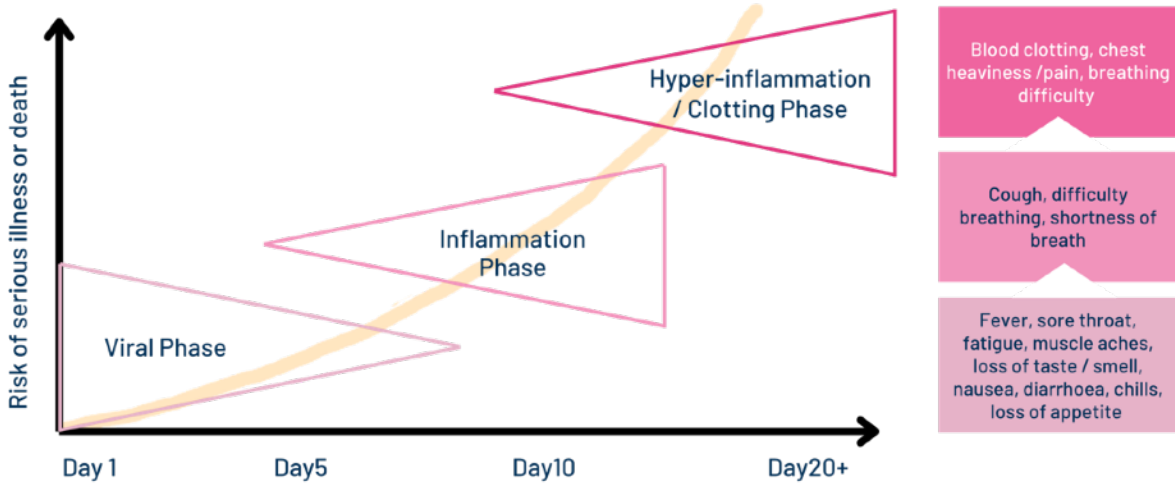
Pozitif bir Covid testiniz veya hafif Covid benzeri semptomlarınız varsa:

Yapmanız gereken ilk şey ailenize ve doktorunuza söylemektir. Evde kalın, dinlenin, taze doğranmış zencefil ve parçalanmış tarçın çubukları ile biraz kaliteli balla bol bol antiviral ve anti-inflamatuar infüzyonlar için ve aşağıdaki evde yönergeleri izleyin. **Erken tedavi hastalığın ilerlemesini önleyecektir.**

1. Covid-19'un belirtileri nelerdir?

Covid-19 pandemisi, SARS CoV-2 virüsü adı verilen bir virüsün sonucu gibi görünüyor. Çakışan üç aşaması vardır:

- Viral faz (1-5. gün)
- Enflamasyon aşaması (1-10. gün)
- Hiper-enflamasyon aşaması (30 güne kadar)



Şekil 1: Viral ve inflamasyonun aşamaları

Viral ve inflamasyon aşamasında virüsün erken belirtileri, aşağıdakilerin herhangi bir kombinasyonu olabilir:

- Ateş veya titreme
- Boğaz ağrısı
- Öksürme ve hapşırma
- Tıkanıklık veya burun akıntısı
- Nefes darlığı veya nefes almada zorluk
- Göğüs bölgesinde daralma veya basınç
- Hafif ila aşırı yorgunluk
- Baş ağrısı
- Tat veya koku kaybı
- Mide bulantısı ya da kusma
- İshal

Kaynak: CDC

2. Hafif Covid-19'u evde tedavi etmek için (viral ve iltihaplanma aşamalarında) ne yapabilirim?

Viral Aşama (1 – 5. Gün)

Hastalığın viral aşamasında, tıpkı soğuk algınlığı veya grip veya diğer solunum yolu veya mide viral enfeksiyonlarında olduğu gibi, hızlı bir önlem almazsanız SARS-CoV-2 virüsü vücutta hızla çoğalır. Hastalığın viral fazındaki bir kişi ateş, eklem ve kas ağrısı, baş ağrısı, boğaz ağrısı, iştahsızlık, tat/koku kaybı, mide bulantısı, ishal ve halsizlik gibi grip benzeri semptomlar bekleyebilir. Bulaşma, hastalığın viral aşamasında en yüksek düzeydedir, bu nedenle hastalığın bu aşamasında insanlarla temastan kaçının. Asemptomatik kişilerin

(belirti olmadan testi pozitif çıkanlar) virüsü bulaştırma ihtimalinin düşük olduğuna dikkat etmek önemlidir.

Enflamasyon Aşaması (6. - 10. Gün)

Enflamasyon aşamasında, vücudunuzun bağışıklık sistemi tepkisi enfeksiyonla savaşmak için hızlanır ve ardından aşırı miktarda sitokin üretimi olur, bunlar sinyal molekülleri, bağışıklık sistemi tarafından yanıtını yönlendirmek için kullanılan proteinlerdir. Çok fazla olduklarında, bu, enflamatuar ve otoimmün hastalıklarda olduğu gibi vücudun dokularına ve organlarına zarar verebilir.

Covid-19'un iltihaplanma aşamasındaki bir kişi, altta yatan önceden var olan iltihaplanma ile birlikte akciğer hücrelerinde aşırı iltihaplanmaya ilerleyerek nefes darlığı, öksürme, nefes almada zorluk ve muhtemelen ikincil bir bakteriye yol açabilen grip benzeri semptomlar yaşamaya devam edebilir. pnömoni gibi enfeksiyon. Açıkça nefes almakta güçlük çekiyorsanız, doktorunuzun tavsiyelerine uymalı ve evde sizinle ilgilenemeyecek durumdaysa hastaneye gitmelisiniz.

Evde Erken Tedavi Temelleri

Bağışıklık destekleyici ilaçlar	Antiviral ilaçlar	Antiinflatuar tedaviler	Antikoagülan ilaçlar	Belirti desteği
Multivitaminler	Ivermectin	Ibuprofen	Aspirin	Parasetamol : asetaminofen
C ve D vitaminleri	Ağız ve burun yıkama	N-asetilsistein		Öksürük ilaçları/ inhaleler
Çinko				Antihistaminikler
Kuersetin				
Melatonin				

Şekil 1: Überblick über die wichtigsten Behandlungsmethoden

Bu grafik, tedavi esaslarına ve kategorilerine genel bir bakış sunar. Çoğu temel ilaç ve tedavi birden fazla kategoriye girer. Erken tedavi anahtardır - tedavi yaklaşımlarının bir kombinasyonu idealdir. Daha uzun bir seçenek listesi için bu PDF'nin sonundaki İlaçların Özeti tablosuna bakın.

*Önemli bir antioksidan olan glutatyonu azalttığı için asetaminofen / parasetamol'ü idareli kullanın

Yararlı Ekipman

Evde bir termometre olması, ateşinizin olup olmadığını kontrol etmek için yararlıdır. 37.5°C'nin üzerindeki bir ateş, kişinin kendini iyi hissetmemesine neden olur, eğer ateş, bağışıklık sisteminin enfeksiyonu doğal olarak temizlemesi için gerekenden daha uzun süre devam ederse, asetaminofen (parasetamol) ile tedavi edilebilir.

Bir **nebülizör**, bir çözeltiyi bir buğuya dönüştüren ve daha sonra bir ağızlık aracılığıyla solunan bir cihazdır. Balgam konusunda yardımcı olması için salin gibi solüsyonların verilmesi faydalı olabilir. Bazı uluslararası doktorlar ayrıca Covid-19 için antiviral özelliklere sahip nebülize koloidal gümüş, nebülizatör iyot çözeltisi, tuzlu boru inhalatörleri ile iyot, ozon tedavisi, sodyum bikarbonat çözeltileri ve klor dioksit çözeltileri önermektedir.

Bir **buhar** soluma cihazı, buharı alıcıdan gelen sıcak su dolu burun ve ağza yönlendiren, yaygın olarak kullanılan bir hunidir. Suyu birkaç damla Olbas yağı, okaliptüs, çay ağacı, kekik, sedir ağacı, kekik ve zencefil gibi anti-konjestif ve anti-viral esansiyel yağlar koyabilirsiniz.

Nabız **oksimetresi**, kanın oksijen doygunluğunu ölçmek için parmağa takılan küçük bir ekipman parçasıdır. Non-invazivdir ve Covid-19 hastalığı bağlamında test sonuçları, bir kişinin ek oksijen alması ve bu nedenle evi donatması veya evde tedavi için müsait değilse hastaneye yatırılması gerekip gerekmediğini belirler. Bir nabız oksimetresine erişiminiz varsa, %94 veya daha düşük bir okuma, yeterli oksijen almadığınızı gösterir. Bu artar ve azalır, bu nedenle, nerede yaşadığınıza ve seçtiğiniz sağlık uzmanınızın sizin için reçete edip etmeyeceğine bağlı olarak evde bir oksijen tankı temin edilebilir.

Koronavirüs salgını boyunca dünyanın dört bir yanındaki doktorlar ve bilim adamları tarafından çok şey öğrenildi ve artık Covid-19'u evde nasıl tedavi edeceğimizi biliyoruz. Erken tedavi ile, özellikle yeni Omicron varyantları ile, daha ciddi hastalık riski önemli ölçüde azalır. **Siz veya aile üyeleriniz hastalanmadan önce soğuk algınlığı ve grip mevsimine hazırlanır gibi evdeki dispanserinizde basit ilaçlar ve terapilerle hazırlanmanız iyi bir fikirdir.**

Spike proteini, virüsün önemli bir bileşenidir. Toksikdir ve vücudu birkaç farklı şekilde etkiler, bu nedenle Covid-19 **hastalığıyla savaşmak için terapilerin bir kombinasyonunu kullanmak önemlidir.**

Enfekte bireyler aşağıdakileri sağlayan tedavilerin bir kombinasyonunu kullanmalıdır:

- a. virüsü hedefleyin (antiviraller/antimikrobiyaller)
- b. vücuttaki iltihaplanmayı azaltmak (anti-enflamatuarlar)
- c. bağışıklık sistemini desteklemek
- d. kan pıhtılaşması riskini azaltmak (antikoagülanlar)
- e. baş ağrısı, ateş, öksürük vb. için semptomatik rahatlama sağlar.

Önerilen tedavilerin ve ilaçların çoğu, Covid-19 ile mücadelede bu rollerden birden fazlasını oynar. Bölgenizdeki mevcudiyet durumuna bağlı olarak, hızlı bir iyileşme şansını en üst düzeye çıkarmak için bu beş kategorinin her birinde bir ajanla tedaviye hazırlanın.

a. Antiviral veya Antimikrobiyal Tıbbi ilaçlar

Ivermectin, antiviral, antiinflamatuvar ve bağışıklık destekleyici özelliklere sahiptir. Bu, ivermectinin, hastanede yatan Covid-19 hastaları da dahil olmak üzere erken asemptomatik enfeksiyondan daha şiddetli hastalığa kadar COVID hastalığının tüm aşamalarında kullanılabilmesi anlamına gelir.

SARS-CoV-2 enfeksiyonunun evde erken tedavisi için önerilen doz, beş gün boyunca günlük vücut ağırlığının kilogramı başına 0,4 – 0,6 mg'dır. Dozlama, vücut ağırlığından etkilenebilir. Yanı sıra, koronavirüs enfeksiyonunun ciddiyetinden ve varyantın virülansından da etkilenebilir.

Ivermectin

İvermectin, parazit önleyici bir ilaç olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır ve bu nedenle birçok ülkede reçetesiz (OTC) mevcuttur. 3mg, 6mg ve 12mg tabletlerde gelir. Bazı ülkelerde sıvı süspansiyon da bulunabilir.

Ortalama vücut ağırlığına (50 ila 80 kg) sahip, hastanede yatmamış yetişkinler için, ivermectin dozu, beş gün boyunca yemeklerle birlikte günde iki ila dört adet 12 mg'lık tablettir. Daha uzun tedavi veya daha yüksek dozlar gerekli olabilir, ancak bu bir doktorla tartışılmalıdır.

Yan etkileri mide bulantısı, ishal, baş dönmesi ve döküntüdür. Bunlar hafif olma eğilimindedir ve genellikle tedavi kesildiğinde düzelir. İvermectinin 5 yaş altı çocuklarda veya hamilelerde (özellikle ilk trimesterde) doktor tavsiyesi olmadan kullanılması önerilmez.

Kan sulandırıcı ilaç kullanıyorsanız, ivermectinin kan sulandırıcı özelliği de olduğundan, ivermectin almadan önce lütfen bir doktora danışın.

Doksisiklin

Covid bakım uzmanları, erken enfeksiyon için antiviral doksisiklin (7 gün boyunca her 12 saatte bir 100 mg) ve ivermectini birlikte kullanır.

Hidroksiklorokin ve Çinko

Hidroksiklorokin, yaygın olarak kullanılan bir anti-sıtma ilacıdır. Antiviral özellikleri, standart dozlarda (7 gün boyunca her 12 saatte bir 200 mg) Covid-19'un erken tedavisinde ivermectine faydalı bir alternatif olmasını sağlar. Daha öldürücü Covid suşlarının olduğu ortamlarda (ör. Brezilya), Covid bakım uzmanları bazen hidroksiklorokin ve ivermectin ile birlikte çinko ve azitromisin gibi bir makrolid antibiyotik kullanır.

Antibiyotikler (akciğerler ve sekonder bakteriyel enfeksiyon ile ilgili semptomlar için)

Göğüs semptomları geliştirirseniz, doktorunuzun şüpheli pnömونيю önlemek veya tedavi etmek için çinko ile azitromisin gibi bir antibiyotik reçete etmesi gerekebilir.

Gargaralar ve burun durulamaları

Ağzınızda ve burun pasajlarınızda çok fazla virüs bulunduğundan, bunları günde birkaç kez sodyum bikarbonat karışımı veya ılık su ve deniz tuzu ile yapılan salin solüsyonu ile çalkalamakta fayda var. Propolis özünü ile ılık suda düzenli olarak gargara yapmak veya boğazın arkasına uygulamak da viral çoğalmayı önlemede çok etkilidir. Durulama ayrıca mukus ve balgam fazlalığı olanlar için semptom desteği sağlayabilir.

Evde gargara yapın:

- o 1 tatlı kaşığı doğal deniz tuzunu bir bardak ılık suda eriyene kadar karıştırarak gargara yapın veya
- o 1 çay kaşığı doğal deniz tuzu artı 1 çay kaşığı karbonat ve gargara
- o Seçenek: tazelik için birkaç damla propolis* veya nane gibi esansiyel bir yağ ekleyin

* soğuk suda çözünmez

b. Antiinflatuar tedaviler

Antiinflatuar tedaviler tıbbi ilaçlar arasında reçeteli steroidler (örn. budesonid, prednizon, deksametazon, metilprednizolon), steroidal olmayan anti-enflatuarlar (örn. ibuprofen ve aspirin) ve bazı diğer köklü ilaçlar (örn. kolşisin ve ivermektin).

Ibuprofen

İbuprofen, vücuttaki iltihabı azaltarak ağrıyı tedavi etmek için kullanılan, steroid olmayan bir anti-enflatuar ilaçtır. Çoğu ülkede genel kullanım için mevcuttur ve Covid-19 ve diğer viral enfeksiyonlarla ilişkili iltihaplanma ve eklem ağrısını azaltmaya yardımcı olur.

Antihistaminikler

Antihistaminikler genellikle alerjileri tedavi etmek için kullanılır. Histamin etkisini bloke ederek çalışırlar; alerjik reaksiyonunuz olduğunda salınan bir kimyasal. Saman nezlesi ve döküntü için yaygın olarak kullanılan OTC ilaçları olan loratadin ve setirizin gibi oral antihistaminikler, başak proteinine karşı alerjik bir bağışıklık tepkisini (mast hücre aktivasyonu) önlemeye yardımcı olabilir.

N--Asetil Sistein ve Glutasyon

Glutasyon, vücudun çoğu hücresinde bulunan güçlü bir doğal antioksidandır. Rolü, toksinleri nötralize ederek hücreleri korumaktır. Glutasyon genellikle hastalık dönemlerinde tükenir.

N-asetil sistein, glutasyonu yenileyerek toksik maddeleri parçalayan bir ilaçtır. N-asetil sistein ayrıca Covid hastalığının iltihaplanma aşamasında kalın mukusun gevşemesine yardımcı olur (Kaynak). Her ikisi de takviye olarak mevcuttur.

Zerdeçal, Astragalus, Ashwaganda, Kutsal Fesleğen, Meyan Kökü, Biberiye, Uña de Gato (uncaria tomentosa)

Bilimsel olarak kanıtlanmış anti-inflamatuar etkileri olan birçok farklı bitki ve takviye vardır. Dünyanın bir kısmından bir favoriniz varsa veya daha önce duymuşsanız, onu bir bitki, tentür, takviye veya alabileceğiniz herhangi bir form olarak diyetinize dahil etmekten çekinmeyin.

c. Bağışıklık destekleyici ilaçlar ve takviyeler

D Vitamini, C Vitamini, Çinko, Quercetin, Melatonin, Glutasyon ve N-asetil sistein gibi birçok besin takviyesi, güçlü anti-inflamatuar, antioksidan ve bağışıklık dengeleyici özelliklere sahiptir. Bu tedaviler basittir, genellikle güvenlidir ve evde tedavi için erişilebilirdir ve reçete gerektirmezler.

D vitamini

D vitamini bağışıklıkta önemli bir rol oynar. D vitamini eksikliği, daha şiddetli Covid-19 hastalığı ile ilişkilendirilmiştir. Birçok insan, yaş veya yaşam tarzı nedeniyle bu temel vitaminden yoksundur. Bu vitaminin iyi seviyelerini korumak, Covid-19 önleme ve tedavisi için kritik öneme sahiptir. Yağ bazlı D Vitamini kapsülleri veya damlaları tablet formuna tercih edilir, ancak mevcut ve uygun fiyatlı olanı kullanabilirsiniz. Birçok ülkede doktorlar, bağışıklık yanıtınız için kritik olduğundan kan testi düşük olduğunu gösterdiğinde klinik dozlarda reçete edecektir. D vitamini en iyi yemekle emilir.

D vitamini, yaşınıza, ten renginize ve enleminize bağlı olarak güneş ışığına maruz kaldığında cilt tarafından da üretilebilir. Günlük güneş ışığı almak, Covid-19'un hem önlenmesi hem de tedavisi için hayati önem taşıyor.

C Vitamini ve Çink

Auch Vitamin C und Zink haben antivirale, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften und werden bei verschiedenen Viruserkrankungen, einschließlich Covid-19, eingesetzt. Vitamin C ist in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten, insbesondere in Zitrusfrüchten. Zink ist in Lebensmitteln wie Rindfleisch, Huhn und Fisch enthalten, aber im Zusammenhang mit einer Covid-Infektion sollten Sie beide Stoffe zusätzlich einnehmen, um sicherzustellen, dass ein angemessener Spiegel erreicht wird. Bitten Sie Ihren Arzt um Rat zur Dosierung, da beide Stoffe im Falle einer Infektion drastisch abnehmen und für Ihre Immunreaktion unerlässlich sind.

Kuersetin

Quercetin, meyve ve sebzelerde, özellikle maydanoz, çilek, kırmızı soğan, elma ve turunçgillerde yaygın olarak bulunan bir bitki pigmenti veya flavonoiddir. Quercetin, çinko ile birlikte bir enfeksiyon sırasında bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olmak için ek olarak alınabilir. Hidroksiklorokin gibi o da çinkoyu hücrelerinize taşır, böylece viral replikasyonu bloke eder.

Melatonin

Melatonin, beyindeki epifiz bezinde üretilen ve akşamları uyku döngüsünü başlatan bir hormondur. Güçlü bir antioksidandır. Çalışmalar, melatoninin viral bir hastalık sırasında hayati önem taşıyan sitokinleri (iltihapla ilişkili proteinler) azalttığını ve uyku kalitesini iyileştirdiğini göstermektedir. Melatonin en iyi takviye olarak kullanıldığında yatmadan önce alınır.

Çörek otu

Çörek otu veya siyah kimyon tohumu, bu mevcut olmadığında ivermektin için doğal bir ikamedir. Bu bitki özü, ACE2 reseptörlerine bağlanarak viral replikasyonu inhibe eder, mRNA ekspresyonuna karşı koyar ve anti-inflamatuardır ve analjezik. Aynı zamanda bir antikoagülan olduğu için antikoagülan ilaç alıyorsanız dikkat edin.

d. Antikoagülan ilaçlar

Şiddetli Covid-19'un tehlikeli bir özelliği kanın pıhtılaşmasıdır. Antikoagülan ilaçlar bacaklarda, akciğerlerde, kalpte ve vücudun diğer bölgelerinde kan pıhtılarının oluşmasını önlemek için kullanılır.

Aspirin

Ucuz ve yaygın olarak bulunabilen bir ilaç olarak, bu ciddi komplikasyonun oluşmasını önlemek için erken Covid-19 enfeksiyonu için günlük aspirin önerilir. Aspirin, çeşitli sağlık durumları için uzun süredir kullanılmaktadır ve reçetesiz satılan bir ilaç olarak mevcuttur. Covid-19'daki rolü, kanın pıhtılaşma riskini azaltan trombosit agregasyonunu engellemektir. Ayrıca iltihabı azaltır ve baş ağrılarını ve ağrıları tedavi eder.

Enoxaparin, Rivaroxaban ve Heparin

Enoxaparin, derin ven trombozu ve pulmoner emboli önlenmesi için kullanılır. Kan pıhtılaşmasını önleme eylemi nedeniyle, kötüleşen Covid-19'un tedavisine yardımcı olabilir. Enoksaparin ve heparin enjeksiyonla verilir. Rivaroxaban, doktorunuzun evde kullanmak üzere reçete edebileceği, oral olarak pıhtılaşmayı önleyici bir ilaçtır. Heparin genellikle hastane kullanımı için ayrılmıştır.

Ivermektin

Yukarıdaki gibi, ivermektin bir kan sulandırıcıdır.

Otlar ve Gıdalar

Güçlü antikoagülan aktivitelerinden dolayı pıhtılaşma önleyici ilaç kullanırken birçok yiyeceğin aslında doktorlar tarafından işaretlendiğini not etmek önemlidir! Buna acı biber, zerdeçal, tarçın, zencefil, sarımsak, ginkgo biloba, E vitamini ve balık yağları dahildir. Bir enfeksiyonla mücadele ederken diyetinize bol miktarda ekleyin ve iştahınız yoksa, bağışıklık sisteminizi korumak için kemik suyu, baharatlar ve bitkilerle infüzyon veya çorba yapın.

e. Belirti desteği

Öksürük karışımları, antihistaminikler, asetaminofen (parasetamol, Tylenol) ve burun spreyleri, gargaralar ve diğer mukus azaltıcı maddeler dahil olmak üzere reçetesiz satılan birçok ilaç ve ev ilaçları semptomları hafifletebilir ve kişinin daha rahat hissetmesine yardımcı olabilir.

Salin veya sodyum bikarbonat solüsyonları etkilidir ve hazırlaması kolaydır. Alternatif olarak, ciğerlerinizdeki mukustan kurtulmak için, başınızın üzerine bir havlu koyarak buharı ve Olbas yağı veya okaliptüs yağı gibi esansiyel yağları solumayı deneyebilirsiniz. Tarçın, zencefil ve bal öksürüğü hafifletmeye yardımcı olabilir - sıcak su, tarçın ve taze doğranmış zencefil ile tarçın ve zencefil infüzyonunu deneyin.

Bu, bağışıklık sistemini desteklemek için üstün kaliteli bir multivitamin ve mineral ile yukarıda belirtilen diğer takviyeleri almak veya yardım için yerel bitki uzmanınıza başvurmak için bir fırsattır.

Kendinizi kötü hissediyorsanız ve yemek yemek istemiyorsanız, yukarıdaki gibi bol miktarda iltihap önleyici bitkisel infüzyonlar için ve bir aile üyesinden veya arkadaşınızdan eski geleneğe göre minerallerle dolu besleyici bir tavuk suyu veya çorbası yapmasını isteyin. ve tavuktan kollajen ve sebzelerden, bitkilerden ve baharatlardan mineraller, vitaminler ve diğer şifalı maddeler. Bu bağışıklık sisteminizi, solunum sisteminizi, sindirim sisteminizi destekleyecek ve iyileşme sürecini hızlandıracaktır.

Covid-19'un Evde Tedavisi için yetişkin dozaj tablosu

Dünya Sağlık Konseyi - Kasım 2022 itibarıyla güncellendi

Tedavi	Dozaj
Bağışıklık sisteminin desteklenmesi	
D vitamini C vitamini Çink Kuersetin Melatonin	2-3 hafta boyunca 10.000 IU, daha sonra 4.000 IU/gün 2-5g, sonra 0,5-1g /saat 50mg/gün Günde 1 kapsül/2 x 5-10mg/gün
Antiviral ajanlar	
Ivermektin Gargaralar ve burun durulamaları	0.4-0.6 mg/kg ağırlık başına/5 gün boyunca Günde 3 x
Anti-enflamatuar ajanlar	
Ibuprofen N-Asetil Sistein Antihistaminikler	400mg/gün başına 3 x'e kadar 7 gün boyunca günde 1-2 kapsül Lütfen ambalaj üzerindeki talimatları izleyin
Antikoagülanlar	
Aspirin	300-325mg/gün (1 tablet)
Semptomların giderilmesi	
Parasetamol / Asetaminofen Öksürük ilacı	Lütfen ambalaj üzerindeki talimatları izleyin Lütfen ambalaj üzerindeki talimatları izleyin

Covid-19'un Evde Tedavisi için çocuk dozaj çizelgesi

Dünya Sağlık Konseyi - Kasım 2022 itibarıyla güncellendi

Tedavi	Dozaj
Önleme	
D vitamini C vitamini Çink Çiğnemek için mürver/şurup Melatonin	15 kg vücut ağırlığı başına 1000IU/gün 1000mg/gün 20mg/gün 100-150mg/gün 1mg/gün
Tedavi	
D vitamini C vitamini Çink Çiğnemek için mürver/şurup Melatonin N-Asetil Sistein Asitromicin Çörek otu yağı <i>Birini seçin:</i> Kuersetin Hidroksiklorokin Ivermectin	15 kg vücut ağırlığı başına 1000IU/gün 1000mg/gün 20mg/gün 100-150mg/gün 1mg/gün 500mg/Tag Kg vücut ağırlığı başına 10 mg Kg vücut ağırlığı başına 40-80 mg Günde 250-500mg/2 x Günde 100mg/1 x 0,2 mg/kg vücut ağırlığı

NB: Enfeksiyon daha şiddetli ise doktorunuz steroid reçete edebilir.

Unutmayın: dünyanın dört bir yanından sağlık profesyonellerinin uzmanlığıyla önerilen beş alanın her birinden seçilen bir dizi terapi ile erken tedavi edin. Seçtiğiniz ilaçlar ve tedaviler, bölgenizdeki mevcudiyetine ve güvenilir sağlık uzmanınızın tavsiyelerine bağlı olacaktır. Yerel, uygun fiyatlı ve size uygun olanı kullanın. Hepsini almanıza gerek yok!

Son olarak, sık sık dinlenin

İnsanların büyük çoğunluğunun Covid-19'dan iyileştiğini unutmayın. Erken tedavi edin ve hastalığınızın süresini ve şiddetini azaltmak için bol bol dinlenin, güneş ışığı alın ve temiz hava alın. Vücut dinlenirken onarım işlemlerini gerçekleştirir. Olağan fiziksel aktivitelerinizi ve sosyal aktivitelerinize devam etmek için acele etmeyin - bunu yapmak iyileşmenizi geciktirebilir. Bunun yerine, iyileşmek için kendinize tam iki hafta izin verin. Herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa doktorunuza başvurun.

3. Hastalık nasıl ilerliyor?

SARS-CoV-2 enfeksiyonlarının şiddeti değişir. Bazı kişilerde hiçbir belirti görülmez, bazılarında hafif belirtiler olur ve önceden sağlık sorunları olan kişilerde hastaneye yatmayı gerektiren daha şiddetli belirtiler olabilir. Onaylanmış bir Covid-19 enfeksiyonunuz olsun ya da olmasın, bir tıp uzmanından tavsiye almayı ertelemeyin. Erken tedavi, şiddetli Covid-19'u önlemenin anahtarıdır.

Genel bir kural olarak, covid enfeksiyonları nezle ve grip aşamalarının ötesine geçmez. Bazı insanlar için enfeksiyon, artık "uzun süreli covid" olarak adlandırılan, bir aydan daha uzun bir hastalık aşamasına neden olabilir. Bu kategorideki kişiler, genel iş göremez hale getiren veya yarı iş göremeyen yorgunluk, devam eden ağrılar ve ağrılar, devam eden tat ve koku kaybı, baş ağrıları, göğüs ağrısı, nefes darlığı, beyin sisi, saç dökülmesi, sindirim semptomları vb. gibi bir dizi yan etki yaşayabilir.

Bu insanların altta yatan teşhis edilmiş veya teşhis edilmemiş iltihaplı hastalıkları olabilir - bu nedenle covid virüsünün ekstra iltihabı, onları bağışıklık sistemlerinin aşırı yüklendiği ve hızla iyileşemeyeceği bir bölgeye iter. Bu, diyabet, romatoid ve osteoartrit, hipertansiyon, ateroskleroz vb. gibi yaygın inflamatuvar hastalıkları içerebilir.

Yukarıda önerilen tedavi seçenekleri ve seçtiğiniz bir sağlık uzmanının rehberliğinde D, C vitaminleri, ivermektin, kersetin, çinko, propolis, çörek otu, n-asetil sistein, aspirin gibi yaygın ilaçların daha uzun süreli ve hedefli kullanımı ile ve diğer ilaçlar da hastalığın bu uzun süreli inflamatuvar aşamasından çıkmanıza yardımcı olabilir.

4. Covid enfeksiyonu ile ne zaman hastaneye gitmem gerekiyor?

Nefes almakta güçlük çekiyorsanız, nefes darlığı çekiyorsanız, göğsünüzde ağırlık hissediyorsanız veya vücudunuzun herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma, açıklanamayan şişlikler veya kızarıklıklar, baygınlık, kafa karışıklığı veya yönelim bozukluğu veya şiddetli ağrı dahil olmak üzere belirtilerinizde ani bir kötüleşme yaşıyorsanız, şu adrese gidin: hastane.

Yetişkinler aşağıdaki durumlarda hastaneye gitmelidir:

- nefes darlığı
- sersemlik (bu, kanınızdaki oksijenin azaldığının bir işareti olabilir)
- nefes almakta zorluk çekiyorsanız
- göğüste ağırlık veya ağrı yaşıyorsanız
- mavimsi dudaklara sahip olmak
- başlangıcından bu yana 7 günden uzun süre devam eden ateş veya diğer semptomlar

Aşağıdaki durumlarda çocuklar hastaneye gitmelidir:

- yemek yemek veya emzirmekle ilgilenmiyorsa
- dudaklarında mavi bir renk olması

- kafası karışmış
- nefes darlığı veya nefes almada zorluk çekiyorsanız

Hazırlıklı olun ve aileniz için evde temel ilaçlar ve terapiler bulundurun

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs salgını, fiziksel ve ruhsal sağlığı ciddi şekilde etkiledi. Yine de, hastalık hakkında daha fazla şey öğrendikçe, onu daha iyi tedavi edebilir ve yönetebiliriz, böylece ciddi hastalık giderek daha nadir görülür. Yapabileceğiniz en önemli şeyler hazırlıklı olmak, bağışıklık sisteminizle ilgilenmek ve çeşitli açılardan Covid'e saldıran terapilerin bir kombinasyonunu kullanarak erken tedavi etmektir.

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

Doktorunuza göstermek üzere Covid-19 tedavisinde kullanılan ilaçların listesi

Bu ilaç listesi, doktorunuzla paylaşmanız için reçetesiz (OTC) ve reçeteli ilaçları içermektedir.

Herhangi bir reçetesiz ilacı kullanmadan önce, özellikle hamileyseniz, bir birey olarak sizin için uygun olup olmadığını kontrol etmek için hasta bilgilendirme broşürünü okuduğunuzdan emin olun.

Aspirin ve ibuprofen, özellikle hamileliğin son üç ayındaki hamile kadınlar için uygun değildir. Belirteleriniz 7 günden fazla devam ediyorsa, durumunuzun kötüleştiğini hissediyorsanız, durumunuz aniden kötüleşiyorsa veya nefes darlığı çekiyorsanız doktorunuza başvurun veya acil servise gidin.

Bir doktora veya hastaneye gitmeniz gerekiyorsa, bu ilaç listesinin çıktısını alın ve yanınıza alın.

Unutmayın:

Amaç, aşağıdaki kategorilerden bir tedavi seçmektir: antiviral, anti-enflamatuvar, anti-koagülan ilaçlar (aspirin). Aspirin evde güvenle kullanılabilir tek antikoagülandır. Buna ek olarak, birkaç basit bağışıklık destekleyici tedavi ve enfeksiyon sırasında sizi daha rahat ettirecek diğer ilaçları seçin.

Seçtiğiniz ilaçlar ve tedaviler, bölgenizdeki mevcudiyetine bağlı olacaktır. Uygun fiyatlı ve size uygun olanı kullanın. Hepsini almanıza gerek yok!

Bol bol su için, bol bol dinlenin, bol meyve ve sebze yiyin ve her gün güneş ışığı alın. Yorucu bir aktivite olmadan iyileşmek için kendinize en az iki hafta izin verin. En az iki hafta boyunca her zamanki egzersiz rejiminize ve sosyal bağlantılarınıza devam etmeyi beklemeyin. Olumlu bir tutum önemlidir!

Bağışıklık destek ilaçları

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Multivitaminler	günde bir veya iki kez 1 tablet
D3 Vitamini	2-3 hafta boyunca 10.000 IU, ardından günde 4.000 IU (2x doz: bakım evi sakinleri ve yüksek oranda melanatlı cilde sahip kişiler)
C Vitamini (askorbik asit)	2-5g, ardından saatte 0,5-1g
Çinko	50mg günde bir veya iki kez
Omega-3 yağ asitleri	günlük 2-4g
A Vitamini	günde 1 tablet
B vitamini kompleksi	günde 1 tablet
Kuercetin	günde iki kez 1 tablet
Melatonin	günlük 5-10mg
Laktoferrin	günde iki kez 200mg
Çörek otu (Nigella sativa)	günde 1 kapsül
Neem	günde bir veya iki kez 1 kapsül, B-Kompleks takviyeleri ile birlikte kullanım için değil
Kurkumin	günde bir veya iki kez 1 kapsül
Lugol iyotu	solüsyon veya tablet olarak günlük 25mg
L-lisin	günde 1000mg

Antiviral/antimikrobiyal ilaçlar

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Antimikrobiyal gargara	çeşitli OTC hazırlıkları, aşağıya bakın.
Antimikrobiyal burun spreyi/durulama	çeşitli OTC hazırlıkları, aşağıya bakın.
Azitromisin*	5 gün boyunca günde 500 mg
Kolloidal gümüş	günlük 5 ml nebulize
Doksisiklinler*	7 gün boyunca günde iki kez 100mg tablet
Hidroksiklorokin*	5 ila 7 gün boyunca günde iki kez 200 mg tablet
Ivermektin*	5 gün boyunca 0,4-0,6 mg/kg vücut ağırlığı
Nitazoksanit	500 mg 2x günde bir yemekten sonra 5 gün boyunca veya iyileşene kadar
Lugol iyodu %15	bir inhaler veya bir tuzlu boru inhaler ile birkaç damla nebulizatör

Anti-enflamatuar

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Aspirin	300-325mg (1 tablet) günde 4 defaya kadar
Budesonid inhaler*	800mcg - 1200mcg günde iki kez
Setirizin*	10mg (1 tablet) günlük
Kolşisin*	7 ila 14 gün boyunca günde iki kez 500mcg
Kortikosteroidler*	metilprednizolon, prednizon, prednizolon, deksametazon, beta-metazon; öngörüldüğü gibi
Siproheptadin	4-8mg günde 3 ila 4 kez veya reçete edildiği gibi
Famotidin*	günde 20mg veya reçete edildiği gibi
Ibuprofen	400 mg günde 3 defaya kadar
Loratadin	10mg (1 tablet) günlük
Montelukast*	14 gün boyunca günde 10 mg veya reçete edildiği gibi
Naproksen*	220mg (1 tablet) günde iki kez
Prometazin*	10mg günde iki veya üç kez
Kurkumin	kapsül içinde yüksek doz konsantre, günde 2 kez 500 mg, yemeklerle ve yağlarla birlikte
N-asetil sistein (NAC) veya glutatyon	günde iki kez ağızdan 600-1200 mg, günde en az 2L su için
Melatonin	yatmadan önce 5-10 mg (uyuşukluğa neden olur)

Pıhtılaşma önleyici

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Aspirin	günlük 300-325mg (1 tablet)
Riveroksaban*	Öngörüldüğü gibi
Enoksaparin/Düşük molekül ağırlıklı Heparin*	Öngörüldüğü gibi
Heparin*	Öngörüldüğü gibi

Mukus için semptom desteği

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Nebulize çözümler	çeşitli, örn. günde 4 kez 30 dakika sodyum bikarb, koloidal gümüş nebulizasyonu
Bromeksin	8mg günde üç kez
N-asetilsistein	günde bir veya iki kez 1 tablet (600 mg)

Ateş için semptom desteği

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Asetaminofen (Parasetamol, Tylenol)	günde dört defaya kadar 500 mg (NB ateşi, enfeksiyöz ajanları öldürmek için doğal bir başıışıklık tepkisidir - yalnızca çok yüksek veya çok uzun süreli olduğunda tedavi edilmelidir)

Öksürük için semptom desteği

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Salbutamol şurubu*	1 çay kaşığı kadar üç kez

Ağrı ve sızılar için semptom desteği

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Ibuprofen ve aspirin	yukarıdaki Ibuprofen ve Aspirin'e bakın (anti-inflamatuar ilaçlar)

Diğer reçeteli ilaçlar

Ilaç/Tedavi	Dozaj/Notlar
Atorvastatin*	günlük 40mg
Fluvoksamin*	50mg günde veya günde iki kez
Finasterid*	günlük 5mg
Fenofibrat*	günlük 160mg
Budesonid*	Öngörüldüğü gibi
Decahedron *	Öngörüldüğü gibi

Ekipman

Amaç	Ekipman	Not
Oksijen doygunluğunu izlemek için	Nabız oksimetresi	%94'ün altındaysa hastaneye gidin.
Vücut ısısını kontrol etmek için	Termometre	6 ila 8 saatte bir veya gerektiği gibi
Göğüs semptomlarını hafifletmek için	Nebulizatör	Yukarıdaki gibi solüsyonlarla günde dört kez
Göğüs semptomlarını hafifletmek için	Oksijen konsantratörü	Nefes darlığı için

*Çoğu ülkede yalnızca reçeteye alınabilir.

Ivermectin ayrıca anti-inflamatuar ve bağışıklığı destekleyicidir. Benzer şekilde, Bağışıklık Desteği altında listelenen ögelerin birçoğu, örneğin neem ve Lugol iyodu gibi anti-inflamatuar ve/veya antiviral özelliklere de sahiptir.

Ağız ve burun hijyen solüsyonları reçetesiz satın alınabilir, ancak evde sodyum bikarbonat, tuz ve arıtılmış sudan oluşan basit bir solüsyon yapılabilir.

En son Covid-19 bilgileri veya erken tedavi seçenekleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen WCH üye sitelerini ziyaret edin:

- BiRD Grubu - 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 Vakfı - [Truthforhealth.org/ Patient Guide](http://Truthforhealth.org/Patient%20Guide)
- Erken Covid Bakım Uzmanları - Earlycovidcare.org

En son yayınlardan haberdar olmak için Dünya Sağlık Konseyi Bültenine abone olu.:

worldcouncilforhealth.org/subscribe

En son bilgiler için şu adresi ziyaret edin:

Worldcouncilforhealth.org

WCH Erken Covid-19 Tedavi Yönergeleri belgesi ve doz çizelgeleri en son 19 Ekim 2022'de güncellendi.



Feragatname:

Bu indirilebilir kitapçığın kişisel tıbbi tavsiye yerine kullanılması amaçlanmamıştır. Web kullanıcıları için hastalığı teşhis etmek veya tedaviye erişmek için kullanılamaz. Bireyler, kalifiye ve güvenilir sağlık profesyonelleri tarafından sağlanan bakımı tamamlamak için Dünya Sağlık Konseyi tarafından sağlanan materyalleri kullanabilir. Dünya Sağlık Konseyi tarafından veya web sitesiyle bağlantılı olarak sağlanan tüm bilgiler, bireyler ve onların eğitimli sağlık hizmeti sağlayıcıları tarafından kanıta dayalı çeşitli önleme ve tedavi seçeneklerinin değerlendirilmesini teşvik etmek için sunulmaktadır. Bu web sitesinde ve bu kitapçıkta yer alan bilgiler genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Hatalar ve eksiklikler meydana gelebilir.