



Riktlinjer för tidig behandling av Covid-19

En praktisk metod för hemmabaserad vård för
friska familjer

Word Council for Health (Världsrådet för hälsa) - Aktuell från
januari 2023

Denna senaste vägledning har granskats av:

Dr Naseeba Kathrada, MD

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

Dr Tess Lawrie, MD, PhD

Dr Peter A. McCullough, MD, MPH

Innehåll

Om World Council for Health (Världsrådet för hälsa).....	3
Om denna guiden	3
Vem är denna här guiden till för?.....	3
Om du har ett positivt Covid-test eller milda Covid-liknande symtom:.....	4
1. Vilka är symtomen på covid-19?.....	4-5
2. Vad kan jag göra för att behandla mild covid-19 hemma (under virus- och inflammationsfaserna)?.....	5
3. Hur utvecklas sjukdomen?.....	15
4. När behöver jag åka till sjukhuset med en covidinfektion?.....	16

Om World Council for Health (Världsrådet för hälsa)

World Council for Health är en paraplyorganisation för multinationella grupper av läkare, forskare, medicinska journalister och andra medlemmar av det Civilsamhället som förespråkar rätten till god hälsa. Vi säkerställer transparens inom hälso- och sjukvården genom utbildning och påverkansarbete med sunt förnuft, och oberoende vi integrerar bevis från olika kvalitativa och kvantitativa källor.

Om denna vägledning

Detta är en uppdaterad guide för att hantera Covid-19-sjukdomen effektivt hemma.

Covid bör behandlas tidigt, med en kombination av terapier, och behandlas aggressivt för att undvika de mer allvarliga konsekvenserna av sjukdomen, även om de flesta fall nu verkar involvera milda varianter som Omicron som varierar mellan förkylningsliknande symptom till influensaliknande symptom beroende på din ålder, immunsvar och allmänna hälsa.

Guiden bygger på både etablerad och ny medicinsk forskning samt klinisk erfarenhet från internationella läkarledda grupper; den kommer att utvecklas i takt med att nya bevis framkommer.

De säkra, etablerade och patentfria läkemedel och kosttillskott som ingår i denna guide kan ha olika tillgänglighet runt om i världen. Av den anledningen har en mängd olika läkemedel inkluderats.

Dyra, nya läkemedel (t.ex. behandlingar med monoklonala antikroppar) tas inte upp här, även om de finns tillgängliga i USA och vissa andra länder.

Vi ser framför oss en värld där du har möjlighet att ta kontroll över din hälsa. Denna resurs är en levande riktlinje och kommer att förändras i takt med att nya rön framkommer. Den ger ingen individuellt medicinsk rådgivning eller ordineras behandling.

Vägledningen är avsedd att ge individer och deras familjer kunskap om vilka vårdalternativ som kan vara till nytta för dem.

Läsarna bör kontakta vårdpersonalen de själva väljer för individuellt medicinsk utvärdering och rekommendationer för behandling som är skraddarsydd för deras individuella behov. Denna vägledning kommer att utvecklas i takt med att ny information kommer fram, så vänligen registrera dig för e-postuppdateringar för att hålla dig uppdaterad om den senaste utvecklingarna.

Vem är denna vägledning till?

Alla kan få Covid-19, oavsett om de har fått en Covid-19-injektion eller inte. Den goda nyheten är att sjukdomen är lättbehandlad och att de flesta blir friska inom några dagar eller veckor. Genom att behandla din sjukdom tidigt hjälper du till att stoppa Covid-19-pandemin. Om du eller en familjemedlem har haft ett positivt test och har symptom som tyder på Covid-19, då är detta en praktisk guide som hjälper dig att återhämta dig

snabbt. Guiden är utformad för de som är allmänt friska och inte tar andra mediciner dagligen för att ge dig möjligheten att komma över Covid-19 och bli frisk igen så snabbt som möjligt. Detta dokument gäller inte gravida kvinnor, som kan hitta användbar vägledning om Covid-19 här:

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

Om du har ett positivt covid-test eller milda Covid-liknande symtom:

Det första du bör göra är att berätta till för din familj och läkare. Stanna hemma, vila, drick massor av antivirala och antiinflammatoriska infusioner med färsk hackad ingefära och splittrade kanelstänger med lite honung av bra kvalitet, och följ hemvägledningen nedan.

I den här guiden kommer vi att besvara frågorna:

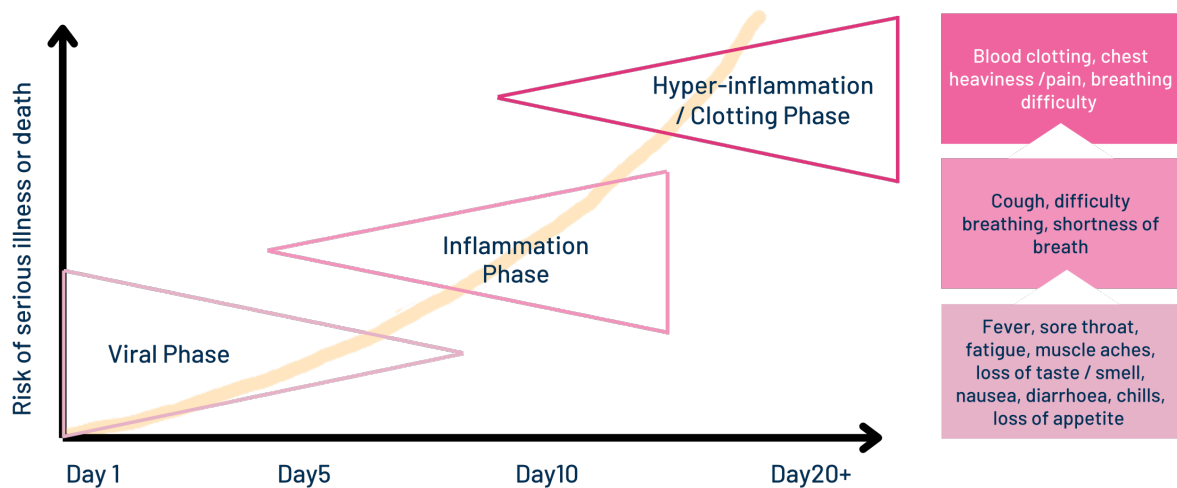
1. [Vilka är symtomorna på Covid-19?](#)
2. [Vad kan jag göra för att behandla mild Covid-19 hemma?](#)
3. [Hur utvecklas sjukdomen?](#)
4. [När ska man åka till sjukhuset med Covid-19?](#)

Tidig behandling förhindrar att sjukdomen fortskrider.

1. Vilka är symtomorna på covid-19?

Covid-19-pandemin verkar vara resultatet av ett virus som kallas för SARS CoV-2-viruset. Den har tre överlappande faser:

- Virusfasen (dag 1-5)
- Inflammationsfasen (dag 1-10)
- Hyperinflammationsfasen (upp till 30 dagar)



Figur 1 : Virus- och inflammationsfaserna

Tidiga symtom på viruset under virus- och inflammationsfasen kan vara någon av följande kombinationer:

- Feber eller frossa
- Ont i halsen
- Hosta och nysningar
- Töppt eller rinnande näsa
- Andfåddhet eller andningssvårigheter
- Sammandragningar eller tryck i bröstområdet
- Mild till extrem trötthet
- Huvudvärk
- Förlust av smak eller lukt
- Illamående eller kräkningar
- Diarré

Källa: CDC

2. Vad kan jag göra för att behandla mild covid-19 hemma (under virus- och inflammationsfaserna)?

Virusfasen (dag 1 - 5)

Under den virala fasen av sjukdomen förökar sig SARS-CoV-2-viruset snabbt i kroppen om du inte vidtar snabba åtgärder, precis som vid en förkylning eller influensa eller andra virusinfektioner i luftvägarna eller magen. Den som befinner sig i virusfasen kan förvänta sig influensaliknande symtom som feber, led- och muskelvärk, huvudvärk, halsont, aptitlöshet, smak- och luktförlust, illamående, diarré och svaghet. Smittsamheten är störst under virusfasen av sjukdomen, så undvik kontakt med människor under denna fas av sjukdomen. Det är viktigt att notera att

asymtomatiska personer (de som testar positivt utan symtom) sannolikt inte överför viruset.

Inflammationsfasen (dag 6 - 10)

Under inflammationsfasen har kroppens immunförsvar ställt in sig på att bekämpa infektionen och då produceras stora mängder cytokiner, som är signalmolekyler, proteiner som används av immunförsvaret för att styra dess respons. När det finns för många av dem kan vävnader och organ i kroppen skadas, som vid inflammatoriska och autoimmuna sjukdomar.

En person i inflammationsfasen av Covid-19 kan fortsätta att uppleva influensaliknande symptom, som med underliggande befintlig inflammation kan utvecklas till överskridande inflammation i lungceller som leder till känslor av andfåddhet, hosta, andningssvårigheter och eventuellt en sekundär bakteriell infektion som lunginflammation. Om du har uppenbara andningssvårigheter bör du följa din läkares råd och uppsöka sjukhus om han eller hon inte kan ta hand om dig hemma.

Viktigt för tidig behandling hemma

Stöd för immunsystemet	Antivirala medel	Anti-inflammatoriska medel	Anti-koagulantia	Symtomlindring
Multivitaminer	Ivermektin	Ibuprofen	Aspirin	Acetaminofen / Paracetamol*
Vitaminerna C och D	Lösningar för mun- och nässköljning	N-acetylcystein		Hostmedicin / inhalatorer
Zink				Antihistaminer
Quercetin				
Melatonin				

Figur 2: Översikt över nödvändig behandling

Detta diagram ger en allmän översikt över grundläggande behandlingar och behandlingskategorier. De flesta viktiga läkemedel och terapier faller inom mer än en kategori. Tidig behandling är avgörande - en kombination av olika behandlingsmetoder är idealisk. För en längre lista över optioner, se tabellen Sammanfattning av läkemedel i slutet av denna PDF.

***Använd acetaminofen/paracetamol sparsamt eftersom det reducerar glutation, en viktig antioxidant**

Användbar utrustning

Det är bra att ha en **termometer** hemma för att kontrollera om du har feber. En temperatur över 37,5 °C som får en person att må dåligt kan behandlas med acetaminophen (paracetamol) om febern fortsätter längre än vad som krävs för att immunsystemet ska rensa bort infektionen på ett naturligt sätt.

En **nebulisator** är en apparat som förvandlar en lösning till en dimma som sedan andas in genom ett munstycke. Det kan vara bra att tillföra lösningar som saltlösning för att hjälpa till med slem. Vissa internationella läkare föreslår också nebuliserat kolloidalt silver, som har antivirala egenskaper, nebuliserande jodlösning, jod genom saltrörsinhalatorer, ozonbehandling, natriumbikarbonatlösningar och klordioxidlösningar för Covid-19.

En **ånginhalator** är en vanlig receptfri tratt som leder ånga från behållaren full med varmt vatten in i näsan och munnen. In i vattnet kan du hålla några droppar av eteriska oljor som motverkar inflammation och virus, t.ex. olbasolja, eukalyptus, tea tree, oregano, cederträ, timjan och ingefära.

En **pulsoximeter** är en liten enhet som fästs på ett finger för att mäta syremättnaden i blodet. Den är icke-invasiv och i samband med Covid-19-sjukdom avgör testresultaten om en person behöver få extra syre och därför utrusta hemmet därefter, eller, om det inte är möjligt att behandla i hemmet, överförs till sjukhus. Om du har tillgång till en pulsoximeter, ett värde på 94 % eller mindre indikerar att du inte får tillräckligt med syre. Detta går upp och ner, så om det behövs kan du få en syrgastank hemma. Det beror på i vilket land du bor och om din läkaren kan förskriva eller beställa den åt dig.

Under coronautbrottets gång har läkare och forskare runt om i världen lärt sig mycket, och vi vet nu hur man behandlar Covid-19 hemma. En tidigt behandling minskar risken till allvarligare sjukdom dramatiskt, särskilt med de senaste Omicron-varianterna. **Det är en bra idé att vara förberedd med enkla läkemedel och terapier i ditt hemapotek, som du skulle också göra i förkylnings- och influensasäsongen innan du eller dina familjemedlemmar blir sjuka.**

Spikproteinet är en stor beståndsdel i viruset. Det är giftigt och påverkar kroppen på flera olika sätt, vilket är anledningen till att **det är viktigt att använda en kombination av terapier för att bekämpa Covid-19-sjukdomen.**

Infekterade personer bör använda en kombination av behandlingar som:

- a. angriper viruset (anti-virala/anti-mikrobiella medel)
- b. minskar inflammationen i kroppen (anti-inflammatoriska medel)
- c. stödja immunförsvaret
- d. minskar risken för blodproppar (anti-koaguleringsmedel)
- e. ge symtomatisk lindring för huvudvärk, feber, hosta etc.

De flesta rekommenderade terapier och läkemedel spelar mer än en av dessa roller för att bekämpa Covid-19. Beroende på tillgängligheten i ditt område, förbered dig

på att behandla med ett medel från var och en av dessa fem kategorier för att maximera chansen till ett snabbt tillfrisknande.

a. Anti-virala eller anti-mikrobiella läkemedel

Ivermektin har anti-virala, anti-inflammatoriska och immunförsvarsstödande egenskaper. Det innebär att ivermektin kan användas i alla faser av covid-19-sjukdomen, från tidig asymtomatisk infektion till svårare sjukdom, även för Covid-19-patienter som vårdas på sjukhus.

För tidig behandling av SARS-CoV-2-infektion hemmifrån är den rekommenderade dosering 0,4 - 0,6 mg per kilo kroppsvikt per dag i fem dagar. Förutom att påverkas av kroppsvikten kan doseringen också påverkas av hur allvarlig coronavirusinfektionen är och virulensen hos varianten.

Ivermektin

Ivermektin används oftast som ett antiparasitärt läkemedel och är därför receptfritt i många länder. Det finns som tabletter på 3 mg, 6 mg och 12 mg. En flytande suspension kan också finnas tillgänglig i vissa länder.

För icke sjukhusvårdade vuxna med genomsnittlig kroppsvikt (mellan 50 och 80 kg) är doseringen av ivermektin två till fyra 12 mg tabletter dagligen i fem dagar och tas med maten. Längre behandling eller högre doser kan vara nödvändiga, men detta bör diskuteras med en läkare.

Biverkningarna omfattar illamående, diarré, yrsel och hudutslag. De är oftast milda och försvinner vanligtvis vid inställning. Ivermektin rekommenderas inte till barn under 5 år eller gravida kvinnor (särskilt under första trimestern) utan läkares rekommendation.

Om du tar blodförtunnande läkemedel ska du rådfråga läkaren innan du tar ivermektin, eftersom ivermektin också har blodförtunnande egenskaper.

Doxycyklin

Doxycyklin är ett anti-mikrobiellt läkemedel som vanligtvis används för att behandla akne och Lyme-sjukdom, och förhindra malaria. Eftersom det också har potenta anti-virala egenskaper använder många Covids vårdexperter Doxycyklin (100 mg var 12:e timme i 7 dagar) tillsammans med Ivermektin vid tidig infektionfasen.

Hydroxiklorokin och Zink

Hydroxiklorokin är ett mycket använt läkemedel mot malaria. Dettas anti-virala egenskaper gör det till ett bra alternativ till ivermektin vid tidig behandling av Covid-19 med standarddosering (200 mg var 12:e timme i 7 dagar). I miljöer med mer virulenta Covid-stammar (t.ex. Brasilien) använder Covid-vårdsexperter ibland Hydroxiklorokin och ivermektin tillsammans i kombination med zink och ett makrolid-antibiotikum som azitromycin.

Antibiotika (för symtom relaterade till lungor och sekundära bakterieinfektioner)

Om du utvecklar symtom i bröstet kan din läkare behöva skriva ut ett antibiotikum för att förebygga eller behandla misstänkt lunginflammation, t.ex. Azitromycin med Zink.

Munskölj och nässköljning

Eftersom det finns så mycket virus i munnen och näsgångarna är det bra att skölja dem flera gånger om dagen med en blandning av natriumbikarbonat eller en saltlösning gjord med varmt vatten och havssalt. Att regelbundet gurgla med propolisextrakt i varmt vatten eller applicera det på baksidan av halsen är också mycket effektivt för att förhindra virusreplikation. Sköljning kan också ge symptomlindring för personer med mycket slem.

Så gör du munvatten själv:

- Lös upp 1 tsk naturligt havssalt i ett glas varmt vatten och gurgla, eller
- 1 tesked naturligt havssalt plus 1 tesked bikarbonat, och gurgla
- *Optional: tillsätt några droppar propolis* eller en eterisk olja som pepparmynta för fräschör*

**lösas inte upp i kallt vatten*

b. Anti-inflammatoriska läkemedel

Anti-inflammatoriska läkemedel omfattar receptbelagda steroider (t.ex. budesonid, prednison, dexametason, metylprednisolon), icke-steroida anti-inflammatoriska medel (t.ex. ibuprofen och aspirin) och vissa andra väletablerade läkemedel (t.ex. kolkicin och ivermektin).

Ibuprofen

Ibuprofen är ett icke-steroidalt anti-inflammatoriskt läkemedel som används för att behandla smärta genom att minska inflammation i kroppen. Det finns tillgängligt för allmän användning i de flesta länder och hjälper till att minska inflammation och ledsmärta i samband med Covid-19 och flera andra virusinfektioner.

Antihistaminer

Antihistaminer används vanligtvis för att behandla allergier. De verkar genom att blockera histaminets verkan, ett kemiskt ämne som frisätts när man får en allergisk reaktion. Orala antihistaminer som Loratadin och Cetirizin, receptfria läkemedel som vanligtvis används mot hönsnuva och utslag, kan hjälpa till att förhindra ett allergiskt immunsvaret (mastcellsaktivering) mot spikproteinet.

N-acetylcystein och glutation

Glutation är en kraftfull naturlig antioxidant som finns i de flesta celler i kroppen. Dess roll är att skydda cellerna genom att neutralisera toxiner. Glutation utarmas ofta under sjukdomsperioder.

N-acetylcystein är ett läkemedel som bryter ner giftiga ämnen genom att fylla på med glutation. N-acetylcystein hjälper också till att lossa tjockt slem i den inflammatoriska fasen av Covid-sjukdom. Båda finns tillgängliga som kosttillskott. **Curcumin, Astragalus, Ashwagandha, Helig basilika, Lakrits, Rosmarin, Uña de Gato (uncaria tomentosa)**

Det finns många olika örter och kosttillskott som har vetenskapligt bevisade antiinflammatoriska effekter. Om du har en favorit från din del av världen eller en du redan har hört talas om, tveka inte att få in den i din kost som en ört, tinktur, tillskott eller vilken som form du kan få tag på.

c. Immunförsvarsstödjande läkemedel och kosttillskott

Många kosttillskott som D-vitamin, C-vitamin, zink, quercetin, melatonin, glutation och N-acetylcystein har kraftfulla anti-inflammatoriska, anti-oxidativa och immunbalansrande egenskaper. Dessa behandlingar är enkla, i allmänhet säkra och tillgängliga för behandling hemmifrån, och de **kräver inga recept**.

D-vitamin

D-vitamin spelar en viktig roll för immunförsvaret. Brist på D-vitamin har korrelerat med allvarigare Covid-19-sjukdom. Många människor har brist på detta viktiga vitamin på grund av ålder eller livsstil. Att upprätthålla goda nivåer av detta vitamin är avgörande för att förebygga och behandla Covid-19. Oljebaserade D-vitaminkapslar eller -droppar är att föredra framför tabletter, men du kan använda vad som helst som är tillgängligt och prisvärt. I många länder kommer läkare att skriva ut det i kliniska doser när blodprov visar att nivån är lågt, eftersom det är avgörande för ditt immunförsvar. D-vitamin absorberas bäst tillsammans med mat.

D-vitamin kan också produceras av huden när den utsätts för solljus, beroende på din ålder, hudfärg och latitud. Att få solsken dagligen är avgörande för både förebyggande och behandling av Covid-19.

C-vitamin och zink

På samma sätt har C-vitamin och zink anti-virala, anti-inflammatoriska och anti-oxidativa egenskaper och används vid olika virussjukdomar, inklusive Covid-19. C-vitamin finns i många frukter och grönsaker, särskilt citrusfrukter. Zink finns i livsmedel som nötkött, kyckling och fisk, men i samband med covidinfektion bör du använda kompletterande nivåer med kosttillskott av båda för att säkerställa att tillräckliga nivåer uppnås. Fråga din läkare om råd om dosering eftersom båda ämnen minskar dramatiskt i förloppet av en infektion och de är viktiga för ditt immunsvär.

Quercetin

Quercetin är ett växtpigment eller flavonoid som finns i frukt och grönsaker, framför allt persilja, bär, rödlök, äpplen och citrusfrukter. Quercetin kan tas som ett tillskott för att stödja immunförsvaret under en infektion tillsammans med zink. Som hydroxiklorokin transporterar det också zink till dina celler och blockerar därmed virala replikationen.

Melatonin

Melatonin är ett hormon som bildas i tallkottkörteln i hjärnan och som sätter igång sömncykeln på kvällen. Det är en kraftfull antioxidant. Studier visar att melatonin minskar cytokiner (proteiner som förknippas med inflammation) och förbättrar sömnkvaliteten, vilket är viktigt under en virus sjukdom. När melatonin används som tillskott är det bäst att ta det på kvällen.

Nigella Sativa

Nigella sativa, eller svartkumminfrö, är ett naturligt substitut för ivermektin när detta inte finns tillgängligt. Detta växtextrakt hämmar virusreplikering genom att binda till ACE2-receptorer, motverkar mRNA-uttryck och är anti-inflammatoriskt och smärtstillande. Var uppmärksam om du tar antikoagulerande läkemedel eftersom det är ett antikoagulerande medel också.

d. Anti-koagulerande läkemedel

Ett farligt egenskap i svår Covid-19 sjukdom är blodkoagulering. Anti-koagulantia används för att förhindra att blodproppar bildas i benen, lungorna, hjärtat och andra delar av kroppen.

Aspirin

Som en billig och allmänt tillgänglig medicin rekommenderas aspirin dagligen för tidig Covid-19-infektion för att förhindra att denna allvarliga komplikationen uppstår. Aspirin har använts under lång tid för olika hälsotillstånd och finns tillgängligt som receptfritt läkemedel. Dess roll i Covid-19 är att hämma trombocyttaggregationen, vilket minskar risken för blodproppar. Det minskar också inflammation och behandlar huvudvärk och smärta.

Enoxaparin, Rivaroxaban och Heparin

Enoxaparin används för att förebygga djup ventrombos och lungemboli. Eftersom det förebygger blodproppar kan det hjälpa till att behandla förvärrande Covid-19 sjukdom. Enoxaparin och Heparin ges genom injektion. Rivaroxaban är ett oralt läkemedel mot blodproppar som din läkare kan skriva ut för användning hemma. Heparin är vanligtvis reserverat för sjukhusbruk.

Ivermektin

Som ovan, ivermektin är ett blodförtunnande läkemedel.

Örter och livsmedel

Det är viktigt att notera att många livsmedel faktiskt flaggas upp av läkare när du tar antikoagulerande läkemedel på grund av deras kraftfulla antikoagulerande aktivitet! Detta inkluderar cayennepeppar, gurkmeja, kanel, ingefära, vitlök, ginkgo biloba, vitamin E och fiskolja. Lägg till mycket i maten när du har en infektion och, om du inte har någon aptit, gör infusioner eller soppor med benbuljong, kryddor och örter för att upprätthålla ditt immunförsvar.

e. Stöd vid symtom

Många receptfria läkemedel och huskurer kan lindra symtomen och hjälpa en person att känna sig mer bekvämt, som inkludera hostblandningar, anti-histaminer, acetaminofen (paracetamol, Tylenol) och nässprayer, munvatten och andra slemreducerande medel.

Saltlösning eller natriumbikarbonat är effektiva och lätta att göra. För att bli av med slem i lungorna kan du också prova att andas in ånga med en kökshandduk över huvudet och eteriska oljor som Olbas-olja eller eukalyptusolja. Kanel, ingefära och honung kan hjälpa till att lindra hosta - prova en kanel- och ingefärainfusion med varmt vatten, kanel och färskhackad ingefära.

Det här är ett bra tillfälle att ta en multivitamin- och mineralkur av hög kvalitet för att stödja immunförsvaret, samt några av de andra kosttillskott som nämns ovan, eller kontakta din lokala örtspecialist för hjälp.

Om du mår dåligt och inte har lust att äta, drick mycket antiinflammatoriska örtinfusioner enligt ovan och be en familjemedlem eller vän att laga en näringsrik kycklingbuljong eller soppa enligt gammal tradition, fullt med mineraler och kollagen från kycklingen, och mineraler, vitaminer och andra läkande ämnen från grönsakerna, örterna och kryddorna. Detta kommer att stödja ditt immunförsvaret, ditt andningssystem, ditt matsmältningssystem och påskynda läkningsprocessen.

Doseringstabell för vuxna för behandling av Covid-19 hemmifrån

Världsrådet för Hälsa - aktuell från och med januari 2023

Behandling	Dosering
Stöd för immunförsvaret	
D-vitamin	10 000 IE i 2-3 veckor, därefter 4 000 IE/per dag
C-vitamin	2-5 g, därefter 0,5-1 g/timme
Zink	50 mg/dag
Quercetin	1 kapsel/2 gånger per dag
Melatonin	5-10 mg/dag
Anti-virala medel	
Ivermektin	0,4-0,6 mg per kg kroppsvikt/under 5 dagar
Munsköljningar/nässköljningar	3 gånger per dag
Anti-inflammatoriska medel	
Ibuprofen	400 mg/ upp till 3 gånger dagligen
N-acetylcystein	1-2 kapslar/dag i 7 dagar
Anti-histaminer	Se anvisningarna på förpackningen
Anti-koagulanta	
Aspirin	300-325 mg/dag (1 tablett)
Symtomlindring	
Paracetamol / Acetaminofen	Se instruktionerna på förpackningen
Läkemedel mot hosta	Se instruktionerna på förpackningen

Doseringschema för barn för hemmabehandling av Covid-19

World Council for Health - Aktuell från och med januari 2023

Behandling	Dosering
Förebyggande	
D-vitamin C-vitamin Zink Tuggbar fläder/sirap Melatonin	1000 IU/ dag per 15 kg kroppsvikt 1000 mg/dag 20 mg/dag 100-150 mg/dag 1 mg/dag
Behandling	
D-vitamin C-vitamin Zink Tuggbara fläderbär/sirap Melatonin N-acetylcystein Azithromycin Svart fröolja Välj en : Quercetin Hydroxiklorokin Ivermektin	1000 IU/ dag per 15kg kroppsvikt 1000 mg/dag 20 mg/dag 100-150 mg/dag 1 mg/dag 500 mg/dag 10 mg per kg kroppsvikt 40-80 mg per kg kroppsvikt 250-500 mg/2 gånger dagligen 100 mg/1 gång per dag 0.2 mg per kg kroppsvikt

OBS: vid en svårare infektion kan din läkare skriva ut steroider

Kom ihåg: behandla tidigt med en rad olika behandlingar från vart och ett av de fem områden som föreslås med hjälp av expertis från vårdpersonal från hela världen. Vilka läkemedel och behandlingar du väljer beror på tillgången i ditt område och på rekommendationerna från vårdpersonalen du litar på. Använd det som är lokalt, prisvärt och tillgängligt för dig. Du behöver inte ta alla!

Slutligen, vila ofta

Kom ihåg: de allra flesta människor återhämtar sig från Covid-19. Behandla tidigt och få gott om vila, solsken och frisk luft för att minska sjukdomens längd och svårighetsgrad. Kroppen utför reparationsprocesserna när den vilar. Ha inte bråttom att återuppta dina vanliga fysiska aktiviteter och sociala engagemang - det kan sätta tillbaka din återhämtning. Ge dig själv i stället helst två veckor för återhämtning. Kontakta din läkare om du har några frågor eller funderingar.

3. Hur utvecklas sjukdomen?

SARS-CoV-2-infektioner varierar i svårighetsgrad. Vissa personer får inga symtom, andra får lindriga symtom och personer med redan existerande hälsotillstånd kan få allvarigare symtom som kräver sjukhusvård. Oavsett om du har en bekräftad Covid-19-infektion eller inte, dröj inte med att söka råd från en läkare. Tidig behandling är avgörande för att förhindra allvarlig Covid-19.

Som en tumregel covidinfektioner utvecklas inte mera än förkylnings och influensa infektioner. För vissa personer kan infektionen leda till en längre sjukdomsperiod än en månad, som nu kallas för "lång covid". Personer i denna kategori kan uppleva ett antal biverkningar, t.ex. helt eller halvt förlamande trötthet, kontinuerligt värk och smärta, fortlöpande förlust av smak och lukt, huvudvärk, bröstsmärta, andnöd, hjärndimma, håravfall, matsmältningssymtom etc.

Det är möjligt att dessa människor kan ha underliggande diagnostiserade eller odiagnostiserade sjukdomar av inflammatorisk natur - så den ytterliggen inflammationen av covidviruset bara driver dem över kanten så att deras immunsystem är överbelastade och inte kan återhämta sig tillräckligt snabbt. Detta kan omfatta vanliga inflammatoriska sjukdomar som diabetes, reumatoid och osteoartros, högt blodtryck, ateroskleros etc.

De föreslagna behandlingsalternativen ovan och, under observation av vårdpersonalen eller läkaren, mer ihållande och riktad användning av vanliga åtgärder som vitamin D, C, ivermektin, quercetin, zink, propolis, nigella sativa, n-acetylcystein, aspirin och andra läkemedel, kan också hjälpa dig att komma ur detta långvariga inflammatoriska fasen av sjukdomen.

4. När behöver jag åka till sjukhuset med en Covid-infektion?

Om du har andningssvårigheter, andfåddhet, tyngdkänsla i bröstet eller upplever en plötslig försämring av dina symtom, inklusive domningar eller stickningar var som helst i kroppen, oförklarliga svullnader eller utslag, svimning, förvirring eller desorientering eller akut smärta, ska du ger dig till sjukhuset.

Vuxna bör uppsöka sjukhus om de:

- är andfådda
- är yrigt i huvudet (detta kan vara ett tecken på syrebrist i blodet)
- har svårt att andas
- upplever tyngdkänsla eller smärta i bröstet
- har blåaktiga läppar
- ihållande feber eller andra symtom i mer än 7 dagar sedan insjuknandet

Barn bör uppsöka sjukhus om de:

- inte är intresserade av att äta eller amma
- har en blå nyans på läpparna
- är förvirrade
- har andfåddhet eller andningssvårigheter

Var förberedd och ha ett lager av basläkemedel och terapier hemma för din familj

Coronapandemin har haft en enormt effekt på den fysiska och psykiska hälsan i hela världen. Men i takt med att vi lär oss mer om sjukdomen kan vi behandla och hantera den bättre så att allvarliga sjukdom blir alltmer sällsynt. Det viktigaste du kan göra är att vara förberedd, ta hand om ditt immunförsvar och behandla tidigt med en kombination av behandlingar som angriper Covid från många olika håll.

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

Lista över läkemedel som används för att behandla Covid-19 för att visa till din läkare

Denna läkemedelslista innehåller receptfria och receptbelagda läkemedel som du kan dela med din läkare.

Läs bipacksedeln innan du använder receptfria läkemedel för att kontrollera om de är lämpliga för dig som individ, särskilt om du är gravid.

Aspirin och ibuprofen är inte lämpliga för gravida kvinnor, särskilt inte under den sista trimestern av graviditeten. Om dina symtom kvarstår längre än 7 dagar, du känner att ditt tillstånd förvärras, ditt tillstånd försämras plötsligt eller om du är andfådd, kontakta din läkare eller gå till akutmottagningen.

Glöm inte bort:

Målet är att välja en åtgärd från följande kategorier: anti-virala, anti-inflammatoriska, anti-koagulerande läkemedel (aspirin). Aspirin är det enda antikoagulantia som säkert kan användas hemmifrån. Dessutom, välj flera enkla immunförsvarsstödande behandlingar och andra läkemedel som gör att du mår bättre under infektionen.

Vilka läkemedel och åtgärder du väljer beror på tillgången i ditt område. Använd det som är prisvärda och tillgängligt till dig. Du behöver inte ta samtliga!

Drick mycket vatten, vila mycket, ät mycket frukt och grönsaker och få solsken dagligen. Ge dig själv minst två veckor för att återhämta dig utan ansträngande aktiviteter. Förvänta dig inte att du kan återuppta din vanligt träning och dina sociala aktiviteter förrän efter minst två veckor. En positiv attityd är avgörande!

Läkemedel för immunförsvar

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Multivitamin	1 tablett en eller två gånger dagligen
Vitamin D3	10 000 IE i 2-3 veckor, därefter 4 000 IE dagligen (2x dosering: boende på vårdhem och personer med starkt melanerad hud)
C-vitaminC (askorbinsyra)	2-5 g, därefter 0,5-1 g per timme
Zink	50 mg en eller två gånger dagligen
Omega-3-fettsyror	2-4 g dagligen
Vitamin A	1 tablett dagligen
Vitamin B-komplex	1 tablett dagligen
Quercetin	1 tablett två gånger dagligen
Melatonin	5-10 mg dagligen
Laktoferrin	200 mg två gånger dagligen
Svarta frön (Nigella sativa)	1 kapsel dagligen
Neem	1 kapsel en eller två gånger dagligen, inte för kombinationsanvändning med B-komplextillskott
Kurkumi	1 kapsel en eller två gånger dagligen
Lugol's jod	25 mg dagligen som lösning eller tabletter
L-lysin	1000 mg per dag

Anti-viralt/anti-mikrobiellt

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Antimikrobiellt munvatten	Olika receptfria preparat, se nedan.
Antimikrobiell nässpray/sköljning	Olika receptfria preparat, se nedan.
Azytromycin*	500 mg dagligen i 5 dagar
Kolloidalt silver	5 ml nebuliserad dagligen
Doxycyklin	100 mg tablett två gånger dagligen i 7 dagar
Hydroxiklorokin*	200 mg tablett två gånger dagligen i 5 till 7 dagar
Ivermektin*	0,4-0,6 mg/kg kroppsvikt i 5 dagar
Nitoxozanid	500 mg 2 gånger dagligen efter en måltid i 5 dagar eller tills patienten tillfrisknat
Lugol's jod 15%	Några droppar nebulisator med en inhalator eller med en saltrörsinhalator

Anti-inflammatoriskt

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Aspirin	300-325 mg (1 tablett) upp till 4 gånger dagligen
Budesonid inhalator*	800 mcg – 1200 mcg två gånger dagligen
Cetirizin*	10 mg (1 tablett) dagligen
Kolkicin*	500 mcg två gånger dagligen i 7 till 14 dagar
Kortikosteroider*	Metylprednisolon, prednison, prednisolon, dexametason, betametason; enligt ordination
Cyproheptadin	4-8 mg 3 till 4 gånger dagligen, eller enligt recept
Famotidin*	20 mg dagligen, eller enligt recept
Ibuprofen	400 mg upp till 3 gånger dagligen
Loratadin	10 mg (1 tablett) dagligen
Montelukast*	10 mg dagligen i 14 dagar, eller enligt ordination
Naproxen*	220 mg (1 tablett) två gånger dagligen
Prometazin*	10 mg två eller tre gånger dagligen
Kurkumin	Högdos koncentrat i en kapsel, 500 mg 2 gånger dagligen, i samband med måltider och fett
N-acetylcystein (NAC) eller glutation	600-1200 mg oralt två gånger per dag, drick minst 2 liter vatten per dag
Melatonin	5-10 mg före sänggåendet (orsakar sömnhighet)

Anti-koagulerande medel

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Aspirin	300-325 mg (1 tablett) dagligen
Rivaroxaban*	Enligt recept
Enoxaparin/heparin med låg molekylvikt*	Enligt recept
Heparin*	Enligt recept

Symtomstöd för slem

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Nebuliserade lösningar	Olika, t.ex. natriumbikarbonat, kolloidalt silver. Nebulisering i 30 minuter 4 gånger dagligen
Bromexin	8 mg tre gånger dagligen
N-acetylcystein	1 tablett (600 mg) en eller två gånger dagligen

Symtomstöd för feber

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Acetaminofen (Paracetamol, Tylenol)	500 mg upp till fyra gånger dagligen (OBS feber är ett naturligt immunsvaret för att döda smittämnen - den bör endast behandlas om den är för hög eller pågår för länge)

Symtomstöd för hosta

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Salbutamol sirap*	1 tesked upp till tre gånger dagligen

Symtomlindring vid värk och smärta

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Ibuprofen och acetylsalicylsyra	Se ibuprofen och aspirin ovan (anti-inflammatoriska läkemedel)

Flera receptbelagda läkemedel

Läkemedel/Tillskott	Dosering / Anmärkningar
Atorvastatin*	40 mg dagligen
Fluvoxamin*	50 mg dagligen eller två gånger dagligen
Finasterid*	5 mg dagligen
Fenofibrat*	160 mg dagligen
Budesonid*	Enligt recept
Dekadron*	Enligt recept

*Receptbelagda i de flesta länder

Utrustning

Syfte	Utrustning	Anmärkning
Övervakning av syremättnad	Pulsoximeter	Om mindre än 94 %, uppsök sjukhus.
Kontrollera kroppstemperaturen	Termometer	6 till 8 gånger per timme eller vid behov
Lindra bröstsymtom	Nebulisator	Fyra gånger/dag med lösningar enligt ovan
Lindra bröstsymtom	Koncentrator för syrgas	För andnöd

Ivermectin är också antiinflammatoriskt och immunförsvarsstödjande. På samma sätt har flera av de produkter som anges under Immunförsvar också antiinflammatoriska och/eller antivirala egenskaper, t.ex. neem och Lugol's jod.

Mun- och näshygienlösningar kan köpas receptfri, men en lösning av natriumbikarbonat, salt och renat vatten kan göras enkelt hemma.

För den senaste informationen om Covid-19 eller för att lära dig mer om tidiga behandlingsalternativ, besök WCH:s medlemsidor:

- 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)
- Experter på tidig covidvård - earlycovidcare.org

Prenumerera på nyhetsbrevet från World Council for Health för att hålla dig uppdaterad om de senaste publikationerna.

worldcouncilforhealth.org/subscribe

För den senaste informationen, besök:

worldcouncilforhealth.org

Dokumentet WCH Early Covid-19 Treatment Guidelines och doseringstabellerna uppdaterades sist i januari 2023.



Ansvarsfrihet:

Denna nedladdningsbara broschyr är inte avsedd att användas i stället för individuellt medicinsk rådgivning. Den kan inte användas för att diagnostisera sjukdom eller ge tillgång till behandling för webbanvändare. Enskilda personer kan använda det material som tillhandahålls av World Council for Health för att komplettera den vård som tillhandahålls av deras kvalificerade, betrodda hälso- och sjukvårdspersonal. All information som tillhandahålls av World Council for Health eller i samband med dess webbplats erbjuds för att främja övervägande av individer och deras utbildade vårdgivare av olika evidensbaserade förebyggande och behandlingsalternativ. Informationen på denna webbplats och i denna broschyr är avsedd för allmänna informationssyften och ersätter inte medicinsk rådgivning. Felaktigheter och utelämnanden kan förekomma.