

# Рекомендации по лечению на дому для взрослых пациентов

## Что делать при повышенной температуре (лихорадке)?

Пейте больше жидкости. При повышенной температуре обмен веществ ускоряется, а потребность в жидкости увеличивается — это помогает избежать обезвоживания. При достаточном потреблении жидкости моча светло-жёлтая и прозрачная. Если моча становится тёмной, это признак того, что жидкости вы пьёте недостаточно. Предпочтение следует отдавать воде, также допускаются любые безалкогольные напитки по вашему вкусу.

Важно обеспечить достаточный отдых.

При температуре выше 38,5 °С или при плохом самочувствии можно принять парацетамол, ибупрофен, декскетопрофен или аспирин. В таблице ниже приведены дозировки для взрослых.

Действующее вещество	Разовая доза	Приёмов в сутки	Максимальная суточная доза
Парацетамол	1000 мг	4	4000 мг*
Ибuproфен	400–600 мг	2–4	2400 мг
Декскетопрофен	25 мг	3	75 мг
Аспирин	1000 мг	4	4000 мг

\* Для пожилых людей и пациентов с заболеваниями печени — не более 2000 мг в сутки.

## Что делать при кашле?

Кашель и ощущение затруднённого дыхания может облегчить более прохладный и влажный воздух в помещении. Рекомендуется проветривать комнаты несколько раз в день; при возможности можно снизить температуру воздуха. Использование вентилятора не рекомендуется, так как он может способствовать распространению вируса.

Избегайте длительного лежания на спине. Во время сна или отдыха старайтесь поочерёдно лежать на животе и на боку или использовать полусидячее положение.

При кашле важно достаточное потребление жидкости — это разжижает мокроту и облегчает её отхождение. Кашель может облегчить ложка мёда и тёплый чай.

При наличии небулайзера допускаются ингаляции с физиологическим раствором холодным паром. Процедуру следует проводить в отдельной комнате с последующим проветриванием. Ингаляции над горячей водой и содовые ингаляции не рекомендуются из-за риска ожогов и усиления отёка дыхательных путей.

При влажном кашле можно использовать безрецептурные отхаркивающие средства — растительные или синтетические. Промывание носа физиологическим раствором или раствором морской соли помогает увлажнить слизистые.

## Как облегчить затруднённое дыхание и одышку?

Проветривайте помещение несколько раз в день.

Сядьте с прямой спиной и расслабленными плечами, слегка наклонив корпус вперёд. Руки можно опереть на колени или подлокотники.

Дышите медленно: вдох через нос, выдох через рот, как будто вы осторожно задуваете свечу. Если кашель становится очень сухим или не поддаётся облегчению, обязательно сообщите об этом в центр семейной медицины.

## На что ещё следует обратить внимание?

COVID-19 связан с повышенным риском тромбозов, поэтому крайне важно пить достаточно жидкости и регулярно двигаться. Даже при сильной усталости рекомендуется вставать с кровати и двигаться в пределах комнаты.

Рекомендуется регулярно выполнять дыхательные упражнения. Все упражнения следует выполнять в отдельной комнате с последующим проветриванием.

### Если дома есть пульсоксиметр

Пульсоксиметр используется для оценки уровня кислорода в крови. Снижение показателей может указывать на ухудшение состояния ещё до появления выраженной одышки.

Используйте приборы с маркировкой CE. Пульсоксиметры в смарт-устройствах могут быть неточными.

Рекомендуется записывать показатели в течение дня и передавать их врачу при необходимости.

Показатель SpO <sub>2</sub>	Рекомендации
95-100 %	Норма — продолжайте домашние измерения
93-94 %	Повторите измерение в течение часа и сообщите врачу
< 92 %	Повторите измерение и вызовите скорую помощь

### Когда необходимо срочно обратиться за медицинской помощью

- Состояние постепенно ухудшается или усиливается одышка
- Одышка появляется при передвижении по дому
- Возникает внезапная сильная слабость и выраженная усталость
- Невозможно говорить полными предложениями даже в покое
- Резкое ухудшение дыхания
- Появление выраженной бледности, холодного пота или потери сознания
- Сильная тревога, спутанность сознания или выраженная заторможенность