



Академія
Сімейної
Медицини
України

У мене ковід. Що мені робити?

Зберігайте спокій. Психічне здоров'я важливе і впливає на ваш загальний стан



- Займайтеся улюбленими справами, практикуйте дихальні вправи, відпочивайте.
- Уважно дослухайтеся до потреб власного організму. Хочете полежати, поспати чи дозволити собі смаколики — зробіть це.
- Провітрюйте кімнату.
- Пийте 1,5-2 літри рідини на день. Бажано без цукру.
- Слідкуйте за температурою та рівнем кисню в крові.
- Якщо є сили — виходьте на вулицю на прогулянки. Не підходьте до людей ближче, ніж на 1,5 метри.

Залишайтеся на самоізоляції



Повідомте усіх, із ким мали близький контакт у день виникнення симптомів та за 1–2 дні до цього.

Пам'ятайте: якщо навіть хтось і захворіє після контакту із вами — це не ваша провина.

Приймайте лише ті ліки, які вам призначив лікар



Не займайтеся самолікуванням! Не питайте поради у ворожок, родичів, знайомих, які вже лікувалися від коронавірусу. Не використовуйте поради із соціальних мереж.

Пам'ятайте, що цим ви можете нашкодити собі!

Якщо ви вже почали самостійно приймати ліки — обов'язково повідомте про це лікаря (які саме ліки приймаєте, у якому дозуванні, скільки разів на день).

Робіть тільки ті обстеження, які призначив лікар



Пам'ятайте, що кожен метод дослідження має похибку. Тому не витрачайте час та кошти без потреби. Не варто зайвий раз хвилюватись через хибно негативні чи хибно позитивні результати.