



Руководство по раннему лечению Ковид-19

Практический подход к уходу на дому для здоровых семей

Всемирный совет здравоохранения - по состоянию на ноябрь 2022 г.

Это последнее руководство было рассмотрено:

Д-р Насиба Катрада, доктор медицины

Д-р Пьер Кори, доктор медицинских наук, магистр гуманитарных наук.

Д-р Тесс Лори, доктор медицинских наук

Содержание

О Всемирном Совете Здоровья.....	3
Об этом руководстве	3
Для кого это руководство?.....	3
Если у вас положительный тест на Ковид или легкие симптомы, подобные Ковид.....	4
1. Каковы симптомы Ковид-19?.....	4-5
2. Что я могу сделать для лечения легкого Ковид-19 в домашних условиях (во время вирусной фазы и фазы воспаления).....	5
3. Как протекает болезнь?.....	15
4. Когда мне нужно обратиться в больницу с ковидной инфекцией?.....	15

О Всемирном Совете Здоровья

Всемирный совет по здоровью – это организация многонациональных групп врачей, ученых, медицинских журналистов и других членов гражданского общества, выступающих за право на хорошее здоровье. Мы обеспечиваем прозрачность здравоохранения посредством обучения здравому смыслу и защиты интересов, независимо объединяя доказательства из различных качественных и количественных источников.

Об этом руководстве

Это актуальное руководство по эффективному лечению болезни Ковид-19 в домашних условиях. Ковид следует лечить на ранней стадии, комбинируя терапию, и лечить агрессивно, чтобы избежать более тяжелых последствий болезни, хотя в настоящее время большинство случаев, похоже, включают легкие варианты, такие как Омикрон, которые варьируются от симптомов, подобных простуде, до симптомов, подобных гриппу, в зависимости от вашего возраста, иммунного ответа и общего состояния здоровья.

Это руководство основано как на проведенных, так и на новых медицинских исследованиях, а также на клиническом опыте международных групп под руководством врачей; оно будет развиваться по мере появления новых доказательств.

Безопасные, зарекомендовавшие себя и незапатентованные лекарства и натуральные добавки, включенные в это руководство, могут иметь разную доступность по всему миру. По этой причине были включены различные лекарства.

Дорогие новые лекарства (такие как лечение моноклональными антителами) здесь не рассматриваются, хотя они могут быть доступны в США и некоторых других странах.

Мы представляем себе мир, в котором у вас есть возможность взять под контроль своё здоровье. Этот ресурс представляет собой живое руководство и будет меняться по мере появления новых данных. Оно не дает индивидуальных медицинских консультаций и не назначает лечение.

Руководство предназначено для того, чтобы предоставить отдельным лицам и их семьям знания о вариантах медицинского обслуживания, которые могут быть им полезны.

Читатели должны проконсультироваться с медицинским работником по своему выбору для индивидуальной медицинской оценки и рекомендаций по лечению с учетом их индивидуальных потребностей. Это руководство будет обновляться по мере появления новой информации, поэтому, пожалуйста, подпишитесь на обновления по электронной почте, чтобы быть в курсе последних событий.

Для кого это руководство?

Любой человек может заразиться Ковид-19, независимо от того, делал ли он инъекцию вакциной Ковид-19 или нет. Хорошая новость заключается в том, что болезнь легко поддается лечению, и большинство людей выздоравливают в течение нескольких дней или недель. Раннее лечение болезни поможет положить конец пандемии Ковид-19. Если у вас или у члена вашей семьи положительный результат теста и симптомы, указывающие на Ковид-19, это практическое руководство поможет вам быстро выздороветь. Руководство предназначено для тех, кто в целом здоров и не принимает другие ежедневные лекарства, чтобы дать вам возможность победить Ковид-19 и снова стать здоровым как можно быстрее. Этот документ не распространяется на беременных женщин, которые могут найти полезные рекомендации по Ковид-19 здесь:

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

В этом руководстве мы отвечаем на следующие вопросы:

1. [Каковы симптомы Ковид-19?](#)
2. [Что я могу сделать для лечения легкого Ковид-19 в домашних условиях?](#)
3. [Как протекает болезнь?](#)
4. [When should you go to the hospital with Covid-19?](#)

Если у вас положительный тест на Ковид или легкие симптомы, подобные Ковид:

Первое, что вы должны сделать, это рассказать об этом своей семье и врачу.

Оставайтесь дома, отдыхайте, пейте много противовирусных и противовоспалительных настоев со свеженарезанным имбирем и палочками корицы с небольшим количеством качественного меда и следуйте приведенным ниже домашним рекомендациям.

Своевременное лечение предотвратит прогрессирование заболевания.

1. Каковы симптомы Ковид-19?

Пандемия Ковид-19, по-видимому, является результатом вируса, называемого вирусом SARS CoV-2. Она состоит из трёх перекрывающихся фаз:

- Вирусная фаза (1-5 день)
- Фаза воспаления (1-10 день)
- Фаза гипервоспаления (до 30 дней)

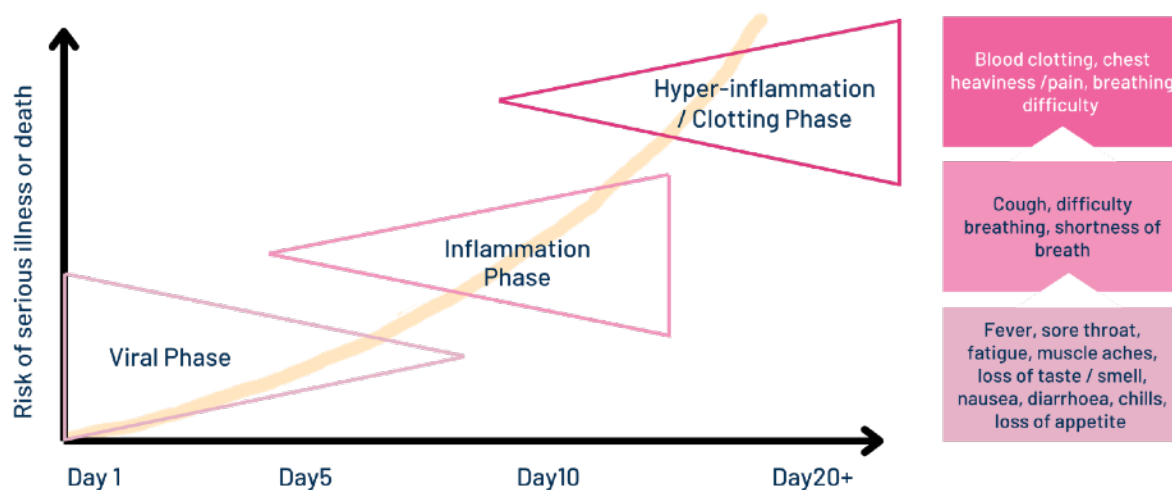


Рис. 1 : Вирусная фаза и фаза воспаления

Ранние симптомы вируса во время вирусной фазы и фазы воспаления могут быть любой комбинацией следующего:

- Лихорадка или озноб
- Больное горло
- Кашель и чихание
- Заложенность носа или насморк
- Одышка или затрудненное дыхание
- Стеснение или давление в области грудной клетки
- Усталость от легкой до сильной
- Головная боль
- Потеря вкуса или обоняния
- Тошнота или рвота
- Диарея

Источник : CDC

2. Что я могу сделать для лечения легкого Covid-19 в домашних условиях (во время вирусной фазы и фазы воспаления)?

Вирусная фаза (день 1–5)

Во время вирусной фазы болезни вирус SARS-CoV-2 быстро размножается в организме, если вы не предпримете срочных мер, как при простуде, гриппе или других респираторных или желудочных вирусных инфекциях. У кого-то в вирусной фазе болезни могут наблюдаться гриппоподобные симптомы, такие как лихорадка, боль в суставах и мышцах, головная боль, боль в горле, потеря аппетита, потеря вкуса/обоняния, тошнота, диарея и слабость. Передача наиболее высока во время вирусной фазы болезни, поэтому избегайте контактов с людьми на этой стадии болезни. Важно отметить, что бессимптомные люди (те, у кого тест положительный без симптомов) вряд ли будут передавать вирус.

Фаза воспаления (День 6 - 10)

Во время фазы воспаления иммунная система вашего организма настроена на борьбу с инфекцией, а затем происходит выработка избыточного количества цитокинов, которые являются сигнальными молекулами, белками, используемыми иммунной системой для управления своим ответом. Когда их слишком много, это может привести к повреждению тканей и органов тела, как при воспалительных и аутоиммунных заболеваниях.

Человек в фазе воспаления Ковид-19 может продолжать испытывать гриппоподобные симптомы, которые на фоне ранее существовавшего воспаления могут прогрессировать до избыточного воспаления в клетках лёгких, что приводит к ощущению одышки, кашлю, затруднённому дыханию и, возможно, вторичному бактериальному заражению наподобие пневмонии. Если у вас явные трудности с дыханием, вам следует последовать совету своего врача и обратиться в больницу, если он или она не сможет оказать вам помощь на дому.

Основы раннего лечения в домашних условиях

Иммунная поддержка	Противовирусные препараты	Противовоспалительные	Антикоагулянты	Облегчение симптомов
Поливитамины	Ивермектин	Ибупрофен	Аспирин	Ацетаминофен/ парацетамол
Витамины С и Д	Полоскания рта/ носа	Н-ацетилцистеин		лекарства от кашля
Цинк				Антигистамины
Кверцетин				
Мелатонин				

Рис. 2 : Обзор основ лечения

На этом рисунке представлен общий обзор основных средств и категорий лечения. Большинство основных лекарственных средств и методов лечения попадают более чем в одну категорию. Ключевым моментом является раннее лечение – идеальным вариантом является сочетание терапевтических подходов. Более длинный список вариантов см. в таблице «Сводка лекарственных средств» в конце этого PDF-файла.

*** Используйте ацетаминофен / парацетамол с осторожностью, потому что они снижают уровень глутатиона, важного антиоксиданта.**

Полезное оборудование

Полезно иметь дома **термометр**, чтобы проверить, нет ли у вас температуры. Температуру выше 37,5°C, вызывающую недомогание, можно лечить ацетаминофеном (парацетамолом), если повышенная температура сохраняется

дольше, чем это необходимо иммунной системе для естественного избавления от инфекции.

Небулайзер – это устройство, которое превращает раствор в туман, который затем вдыхается через мундштук. Может быть полезно доставлять растворы, такие как физиологический раствор, чтобы помочь с мокротой. Некоторые международные врачи также предлагают распылять коллоидное серебро, которое обладает противовирусными свойствами, раствор йода для распыления, ингаляторы с йодом и соляной трубкой, лечение озоном, растворы бикарбоната натрия и растворы диоксида хлора для Ковид-19.

Паровой ингалятор – это обычная безрецептурная воронка, которая направляет пар от реципиента, наполненного горячей водой, в нос и рот. В воду можно добавить несколько капель противовозрастных и противовирусных эфирных масел, таких как масло ольбаса, эвкалипта, чайного дерева, орегано, кедра, тимьяна и имбиря.

Пульсоксиметр – это небольшой прибор, надеваемый на палец и предназначенный для измерения насыщения крови кислородом. Он неинвазивен, и в контексте болезни Ковид-19 результаты теста определяют, нуждается ли человек в дополнительном кислороде и, следовательно, в оборудовании дома или, если он недоступен для домашнего лечения, госпитализации. Если у вас есть доступ к пульсоксиметру, показание 94% или меньше указывает на то, что вы не получаете достаточного количества кислорода. Поэтому в случае необходимости домашний кислородный баллон можно приобрести в зависимости от того, где вы живёте, и от того, пропишет или закажет ли выбранный вами медицинский работник его для вас.

За время вспышки коронавируса врачи и учёные всего мира многое узнали, и теперь мы знаем, как лечить Ковид-19 в домашних условиях. При раннем лечении риск более серьезного заболевания резко снижается, особенно с последними вариантами Омикрона. **Это хорошая идея, чтобы быть готовым с помощью простых лекарств и методов лечения в вашей домашней аптечке, как вы готовитесь к сезону простуды и гриппа, прежде чем заболите вы или члены вашей семьи.**

Спайковый белок является основным компонентом вируса. Он токсичен и влияет на организм несколькими способами, поэтому **важно использовать комбинацию методов лечения для борьбы с болезнью Ковид-19.**

Инфицированным лицам следует использовать комбинацию методов лечения, которые:

- а. воздействуют на вирус (противовирусные/противомикробные препараты)**
- б. уменьшают воспаление в организме (противовоспалительные средства)**
- с. поддерживают иммунную систему**
- д. снижают риск образования тромбов (антикоагулянты)**

е. обеспечивают симптоматическое облегчение при головной боли, лихорадке, кашле и т. д.

Большинство рекомендуемых методов лечения и лекарств играют более одной из этих ролей в борьбе с Ковид-19. В зависимости от доступности в вашем регионе, подготовьтесь к лечению средством каждой из этих пяти категорий, чтобы максимизировать шансы на скорейшее выздоровление.

а. Противовирусные или противомикробные медицинские препараты

Ивермектин обладает противовирусными, противовоспалительными и иммуностимулирующими свойствами. Это означает, что ивермектин можно использовать на всех стадиях заболевания Ковид, от ранней бессимптомной инфекции до более тяжелого заболевания, в том числе для госпитализированных пациентов с Ковид-19.

Для раннего лечения инфекции SARS-CoV-2 в домашних условиях рекомендуемая доза составляет 0,4–0,6 мг на килограмм массы тела в день в течение пяти дней. Помимо массы тела, на дозировку также может влиять тяжесть коронавирусной инфекции и вирулентность варианта.

Ивермектин

Ивермектин широко используется в качестве противопаразитарного лекарства и поэтому доступен во многих странах без рецепта. Выпускается в таблетках по 3 мг, 6 мг и 12 мг. Жидкая суспензия также может быть доступна в некоторых странах.

Для не госпитализированных взрослых со средней массой тела (от 50 до 80 кг) доза ивермектина составляет от двух до четырех таблеток по 12 мг в день во время еды в течение пяти дней. Может потребоваться более длительное лечение или более высокие дозы, но это следует обсудить с врачом.

Побочные эффекты включают тошноту, диарею, головокружение и сыпь. Они имеют тенденцию быть легкими и обычно проходят после прекращения приёма. Ивермектин не рекомендуется применять детям до 5 лет или беременным женщинам (особенно в первом триместре) без консультации врача.

Если вы принимаете препараты, разжижающие кровь, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать ивермектин, так как ивермектин также обладает свойствами разжижать кровь.

Доксициклин

Доксициклин – противомикробный препарат, обычно используемый для лечения акне и болезни Лайма, а также для профилактики малярии. Поскольку он также обладает мощными противовирусными свойствами, многие специалисты по лечению Ковид используют доксициклин (100 мг каждые 12 часов в течение 7 дней) и ивермектин вместе на ранней стадии инфекции.

Гидроксихлорохин и цинк

Гидроксихлорохин – широко используемый противомаларийный препарат. Его противовирусные свойства делают его полезной альтернативой ивермектину при

раннем лечении Ковид-19 в стандартных дозах (200 мг каждые 12 часов в течение 7 дней). В условиях более вирулентных штаммов Ковид (например, в Бразилии) специалисты по лечению Ковид иногда используют вместе гидроксихлорохин и ивермектин, а также цинк и макролидный антибиотик, такой как азитромицин.

Антибиотики (при симптомах, связанных с легкими и вторичной бактериальной инфекцией)

Если у вас появятся симптомы со стороны грудной клетки, ваш врач может назначить вам антибиотик для предотвращения или лечения подозрения на пневмонию, например, азитромицин с цинком.

Жидкости для полоскания рта и носа

Поскольку во рту и носовых проходах так много вируса, полезно полоскать их несколько раз в день смесью бикарбоната натрия или солевым раствором, приготовленным из теплой воды и морской соли. Регулярное полоскание горла экстрактом прополиса в теплой воде или нанесение его на заднюю часть горла также очень эффективно предотвращает размножение вируса. Полоскание также может облегчить симптомы у пациентов с избытком слизи и мокроты.

Сделайте дома жидкость для полоскания рта:

- o Размешайте 1 чайную ложку натуральной морской соли, пока она не растворится в стакане теплой воды, и прополощите горло, или
- o 1 чайная ложка натуральной морской соли плюс 1 чайная ложка бикарбоната и полоскание
- o Вариант: добавьте несколько капель прополиса* или эфирного масла, например мяты перечной, для свежести.

** не растворяется в холодной воде*

в. Противовоспалительное лечение

Противовоспалительные медицинские препараты включают отпускаемые по рецепту стероиды (например, будесонид, преднизолон, дексаметазон, метилпреднизолон), нестероидные противовоспалительные средства (например, ибупрофен и аспирин) и некоторые другие хорошо зарекомендовавшие себя лекарства (например, колхицин и ивермектин).

Ибупрофен

Ибупрофен — это нестероидный противовоспалительный препарат, который используется для лечения боли путем уменьшения воспаления в организме. Он доступен для общего использования в большинстве стран и помогает уменьшить воспаление и боль в суставах, связанные с Covid-19 и другими вирусными инфекциями.

Антигистаминные препараты

Антигистаминные препараты обычно используются для лечения аллергии. Они работают, блокируя действие гистамина; химическое вещество, высвобождаемое

при аллергической реакции. Пероральные антигистаминные препараты, такие как лоратадин и цетиризин, широко используемые безрецептурные препараты для лечения сенной лихорадки и сыпи, могут помочь предотвратить аллергический иммунный ответ (активацию тучных клеток) на шиповидный белок.

N-ацетилцистеин и глутатион

Глутатион является мощным природным антиоксидантом, который содержится в большинстве клеток организма. Его роль заключается в защите клеток путём нейтрализации токсинов. Глутатион часто истощается во время периодов болезни.

N-ацетилцистеин – это препарат, расщепляющий токсичные вещества за счёт пополнения глутатиона. N-ацетилцистеин также помогает разжижать густую слизь в воспалительной фазе болезни Ковид. Оба доступны в качестве дополнений.

Куркумин, астрагал, ашвагандха, базилик, лакрица, розмарин, уна де гато (*uncaria tomentosa*)

Существует множество различных трав и добавок, обладающих научно доказанным противовоспалительным действием. Если у вас есть фаворит из вашей части света или тот, о котором вы уже слышали, не стесняйтесь включить его в свой рацион в виде травы, настойки, добавки или любой другой формы, которую вы можете получить.

с. Иммуноподдерживающие лекарства и добавки

Многие пищевые добавки, такие как витамин Д, витамин С, цинк, кверцетин, мелатонин, глутатион и N-ацетилцистеин, обладают мощными противовоспалительными, антиоксидантными и иммунобалансирующими свойствами. Эти методы лечения просты, в целом безопасны и доступны для домашнего лечения, и они не требуют рецепта.

Витамин Д

Витамин Д играет важную роль в иммунитете. Дефицит витамина Д коррелирует с более тяжелой болезнью Ковид-19. Многим людям не хватает этого важного витамина из-за возраста или образа жизни. Поддержание хорошего уровня этого витамина имеет решающее значение для профилактики и лечения Ковид-19. Капсулы или капли витамина Д на масляной основе предпочтительнее, чем в форме таблеток, но вы можете использовать всё, что доступно и доступно по цене. Во многих странах врачи назначают его в клинических дозах, когда анализ крови показывает, что он низкий, поскольку он имеет решающее значение для вашего иммунного ответа. Витамин Д лучше всего усваивается во время еды.

Витамин Д также может вырабатываться кожей, когда она подвергается воздействию солнечного света, в зависимости от вашего возраста, цвета кожи и географической широты. Ежедневное пребывание на солнце жизненно важно как для профилактики, так и для лечения Ковид-19.

Витамин С и цинк

Точно так же витамин С и цинк обладают противовирусными, противовоспалительными и антиоксидантными свойствами и используются при

различных вирусных заболеваниях, включая Ковид-19. Витамин С содержится во многих фруктах и овощах, особенно в цитрусовых. Цинк доступен в таких продуктах, как тыквенные семечки, семена конопли, грибы Шитаки, тахини, красные бобы, орехи кешью, тофу.

Кверцетин

Кверцетин – это растительный пигмент или флавоноид, широко доступный во фруктах и овощах, особенно в петрушке, ягодах, красном луке, яблоках, винограде, брокколи. Кверцетин можно принимать в качестве добавки для поддержки иммунной системы во время инфекции вместе с цинком. Как и гидроксихлорохин, он также переносит цинк в ваши клетки, тем самым блокируя репликацию вируса.

Мелатонин

Мелатонин – это гормон, вырабатываемый шишковидной железой головного мозга, который запускает цикл сна в вечернее время. Это мощный антиоксидант. Исследования показывают, что мелатонин снижает уровень цитокинов (белков, связанных с воспалением) и улучшает качество сна, что жизненно важно во время вирусных заболеваний. При использовании в качестве добавки мелатонин лучше всего принимать перед сном.

Семена чёрного тмина

Нигелла Сатива, или семена чёрного тмина, является естественным заменителем ивермектина, когда он недоступен. Этот растительный экстракт ингибирует репликацию вируса, связываясь с рецепторами ACE2, противодействует экспрессии мРНК и обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Будьте осторожны, если принимаете антикоагулянты, поскольку они также являются антикоагулянтами.

д. Антикоагулянты

Опасной особенностью тяжёлого Ковид-19 является свертываемость крови. Антикоагулянты используются для предотвращения образования тромбов в ногах, легких, сердце и других частях тела.

Аспирин

Как дешёвое и широко доступное лекарство, ежедневный прием аспирина рекомендуется при ранней инфекции Ковид-19, чтобы предотвратить возникновение этого серьёзного осложнения. Аспирин уже давно используется для лечения различных заболеваний и доступен в качестве безрецептурного лекарства. Его роль при Ковид-19 заключается в ингибировании агрегации тромбоцитов, что снижает риск свертывания крови. Он также уменьшает воспаление и лечит головные боли и боли.

Эноксапарин, Ривароксабан и Гепарин

Эноксапарин применяют для профилактики тромбоза глубоких вен и лёгочной эмболии. Из-за его действия по предотвращению образования тромбов он может

помочь в лечении обострения Ковид-19. Эноксапарин и гепарин вводят в виде инъекций. Ривароксабан – это пероральный препарат против свёртывания крови, который ваш врач может назначить для использования в домашних условиях. Гепарин обычно зарезервирован для использования в больницах.

Ивермектин

Как указано выше, ивермектин разжижает кровь.

Травы и продукты

Важно отметить, что многие продукты на самом деле отмечены врачами, когда вы принимаете антикоагулянты, из-за их мощной антикоагулянтной активности! Сюда входят кайенский перец, куркума, корица, имбирь, чеснок, гинкго билоба, витамин Е и рыбий жир. Включите больше продуктов в свой рацион во время борьбы с инфекцией и, если у вас нет аппетита, делайте настои со специями и травами для поддержания вашей иммунной системы.

е. Препараты, обеспечивающие симптоматическое облегчение

Многие лекарства, отпускаемые без рецепта, и домашние средства могут облегчить симптомы и помочь человеку чувствовать себя более комфортно, включая смеси от кашля, антигистаминные препараты, ацетаминофен (парацетамол, тайленол), назальные спреи, жидкости для полоскания рта и другие средства, уменьшающие выделение слизи.

Солевые растворы или растворы бикарбоната натрия эффективны и просты в приготовлении. В качестве альтернативы, чтобы избавиться от слизи в легких, вы можете попробовать вдыхать пар с кухонным полотенцем над головой и эфирными маслами, такими как масло ольбаса или эвкалиптовое масло. Корица, имбирь и мёд могут облегчить кашель – попробуйте отвар корицы и имбиря с горячей водой, корицей и свеженарезанным имбирем.

Это возможность принять поливитамины и минералы высшего качества для поддержки иммунной системы, а также некоторые другие добавки, упомянутые выше, или обратиться за помощью к местному травнику.

Если вы плохо себя чувствуете и не хотите есть, выпейте много противовоспалительных травяных настоев или фруктово-ягодных смузи, как указано выше, насыщенные минералами, витаминами и другими целебными веществами из фруктов, ягод, трав и специй. Это поддержит вашу иммунную систему, вашу дыхательную систему, вашу пищеварительную систему и ускорит процесс выздоровления.

Таблица дозировок для взрослых при домашнем лечении Ковид-19

Всемирный совет здоровья - по состоянию на январь 2023 г.

Лечение	Дозировка
Иммунная поддержка	
Витамин Д Витамин С Цинк кверцетин Мелатонин	10 000 МЕ в течение 2-3 недель, затем по 4 000 МЕ/сут. 2-5г, затем 0,5-1г/час 50мг/день 1 капсула/2 раза в день 5-10мг/день
Противовирусные	
ивермектин Полоскания рта/носа	0,4-0,6мг на кг веса в течение 5 дней 3 раза в день
Противовоспалительные	
Ибупрофен N-ацетилцистеин Антигистаминные препараты	400 мг/до 3 раз в день 1-2 капсулы/день в течение 7 дней Пожалуйста, обратитесь к инструкции на упаковке
Антикоагулянты	
Аспирин	300-325мг/день (1 таблетка)
Облегчение симптомов	
Парацетамол / Ацетаминофен Лекарства от кашля	Пожалуйста, обратитесь к инструкции на упаковке Пожалуйста, обратитесь к инструкции на упаковке

Таблица дозировок для детей при домашнем лечении Ковид-19

Лечение	Дозировка
Профилактика	
Витамин Д Витамин С Цинк Жевательная бузина/сироп Мелатонин	1000 МЕ в день на 15 кг массы тела 1000мг/день 20мг/день 100-150мг/день 1 мг/день
Лечение	
Витамин Д Витамин С Цинк Жевательная бузина/сироп Мелатонин N-ацетилцистеин Азитромицин Масло черного тмина Выберите один : кверцетин Гидроксихлорохин ивермектин	1000 МЕ в день на 15 кг массы тела 1000мг/день 20мг/день 100-150мг/день 1 мг/день 500мг/день 10мг на кг массы тела 40-80мг на кг массы тела 250-500мг/2 раза в день 100 мг/1 раз в день 0,2 мг на кг массы тела

Всемирный совет здоровья - по состоянию на январь 2023 г.

Обратите внимание: при более тяжелой инфекции врач может назначить стероиды.

Помните, что подавляющее большинство людей выздоравливает от Ковид-19. Лечите как можно раньше и больше отдыхайте, гуляйте на солнце и на свежем воздухе, чтобы уменьшить продолжительность и тяжесть болезни. Организм осуществляет восстановительные процессы во время отдыха. Не торопитесь возобновлять свою обычную физическую активность и социальные мероприятия – это может замедлить ваше выздоровление. Лучше, дайте себе полных две недели, чтобы восстановить силы. Свяжитесь с врачом, если у вас есть какие-либо вопросы или опасения.

Наконец, чаще отдыхайте

Помните, что подавляющее большинство людей выздоравливает от Ковид-19. Лечите как можно раньше и больше отдыхайте, гуляйте на солнце и на свежем воздухе, чтобы уменьшить продолжительность и тяжесть болезни. Организм осуществляет восстановительные процессы во время отдыха. Не торопитесь возобновлять свою обычную физическую активность и социальные мероприятия – это может замедлить ваше выздоровление. Скорее, дайте себе полных две недели, чтобы восстановить силы. Свяжитесь с врачом, если у вас есть какие-либо вопросы или опасения.

3. Как протекает болезнь?

Инфекции SARS-CoV-2 различаются по степени тяжести. У некоторых людей не будет никаких симптомов, у некоторых будут легкие симптомы, а у людей с ранее существовавшими заболеваниями могут быть более серьезные симптомы, требующие госпитализации. Независимо от того, есть ли у вас подтвержденная инфекция Ковид-19 или нет, не откладывайте обращение за консультацией к медицинскому работнику. Раннее лечение является ключом к предотвращению тяжелой формы Ковид-19.

Как правило, ковидные инфекции не развиваются дальше стадий простуды и гриппа. Для некоторых людей инфекция может привести к более длительной стадии заболевания, превышающей месяц, которая теперь называется «длительный ковид». Люди в этой категории могут испытывать ряд побочных эффектов, включая общую или частично выводящую из строя усталость, непрекращающиеся боли, постоянную потерю вкуса и обоняния, головные боли, боль в груди, одышку, затуманенное сознание, выпадение волос, симптомы пищеварения и т. д.

Вполне возможно, что у этих людей могут быть сопутствующие диагностированные или недиагностированные заболевания воспалительного характера, поэтому дополнительное воспаление вируса ковид просто толкает их через край в зону, где их иммунная система перегружена и не может быстро восстановиться. Это могут быть распространенные воспалительные заболевания, такие как диабет, ревматоидный артрит и остеоартрит, гипертония, атеросклероз и т. д.

Варианты лечения, предложенные выше, и под руководством медицинского работника по вашему выбору, с более устойчивым и целенаправленным использованием обычных средств, таких как витамины Д, С, ивермектин, кверцетин, цинк, прополис, нигелла, н-ацетилцистеин, аспирин и другие средства, также могут помочь вам выйти из этой длительной воспалительной стадии болезни.

4. Когда мне нужно обратиться в больницу с инфекцией Ковид?

Если у вас затруднённое дыхание, одышка, тяжесть в груди или внезапное ухудшение ваших симптомов, включая онемение или покалывание в любой части тела, необъяснимые отёки или сыпь, обморок, спутанность сознания или дезориентация или острая боль, обратитесь в больницу.

Взрослым следует обратиться в больницу, если у них:

- одышка
- головокружение (это может быть признаком пониженного содержания кислорода в крови)
- затруднённое дыхание
- испытывают тяжесть или боль в груди
- имеют синеватые губы
- постоянная лихорадка или другие симптомы в течение более 7 дней с момента начала заболевания

Детям в больницу, если они:

- не заинтересованы в еде или грудном вскармливании
- имеют синеватый оттенок губ
- в замешательстве
- имеют одышку или затруднённое дыхание

Будьте готовы и держите дома запас основных лекарств и методов лечения для своей семьи.

Пандемия коронавируса оказала огромное влияние на физическое и психическое здоровье во всем мире. Тем не менее, по мере того, как мы узнаём больше о болезни, мы можем лучше лечить её и управлять ею, так что тяжёлая болезнь становится всё более редкой. Самое важное, что вы можете сделать, – это быть готовым, позаботиться о своей иммунной системе и начать лечение на ранней стадии, используя комбинацию методов лечения, которые атакуют Ковид с разных сторон.

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

Список лекарств, используемых для лечения Ковид-19, чтобы показать своему врачу

Этот список лекарств включает лекарства, отпускаемые без рецепта, и лекарства, отпускаемые по рецепту, которыми вы можете поделиться со своим врачом.

Обязательно прочитайте информационный листок для пациентов перед использованием любых безрецептурных лекарств, чтобы проверить, подходят ли они вам как человеку, особенно если вы беременны.

Аспирин и ибупрофен противопоказаны беременным женщинам, особенно в последнем триместре беременности. Если ваши симптомы сохраняются более 7 дней, вы чувствуете, что ваше состояние ухудшается, ваше состояние внезапно ухудшается, или если у вас одышка, обратитесь к врачу или обратитесь в отделение неотложной помощи.

Не забудьте:

Цель состоит в том, чтобы выбрать одно лечение из следующих категорий: противовирусные, противовоспалительные, антикоагулянтные препараты (аспирин). Аспирин – единственный антикоагулянт, который безопасно использовать в домашних условиях. Кроме того, выберите несколько простых иммуностимулирующих препаратов и другие лекарства, которые помогут вам чувствовать себя более комфортно во время инфекции.

Лекарства и методы лечения, которые вы выберете, будут зависеть от их доступности в вашем районе. Используйте то, что доступно и доступно для вас. Вам не нужно брать их все!

Пейте много воды, много отдыхайте, ешьте много фруктов и овощей и ежедневно получайте солнечный свет. Позвольте себе по крайней мере две недели, чтобы восстановиться без напряженной деятельности. Не ожидайте, что вы вернётесь к своему обычному режиму упражнений и социальных мероприятий в течение как минимум двух недель. Позитивный настрой обязателен!

Лекарства для поддержки иммунитета

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Поливитамины	1 таблетка один или два раза в день
Витамин Д3	10 000 МЕ в течение 2–3 недель, затем 4 000 МЕ ежедневно (двукратная доза: жители домов престарелых и люди с сильно меланизированной кожей)
Витамин С (аскорбиновая кислота)	2–5 г, затем 0,5–1 г в час
Цинк	50 мг один или два раза в день
Омега-3 жирные кислоты	2–4г ежедневно
Витамин А	1 таблетка в день
Комплекс Витаминов Б	1 таблетка в день
Кверцетин	1 таблетка дважды в день
Мелатонин	5–10 мг ежедневно
Лактоферрин	200 мг дважды в день
Чёрный тмин (Нигелла сатива)	1 капсула в день
Ним	1 капсула один или два раза в день, не для комбинированного использования с добавками комплекса витаминов Б
Куркумин	1 капсула один или два раза в день
Йод Люголя	25 мг в день в виде раствора или таблеток
L-Лизин	1000 мг в день

Противовирусные / противомикробные

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Противомикробное средство для полоскания рта	Различные безрецептурные препараты, см. ниже.
Противомикробный назальный спрей/полоскание	Различные безрецептурные препараты, см. ниже.
Азитромицин *	500 мг в день в течение 5 дней
Коллоидное серебро	5мл через небулайзер ежедневно
Доксициклин *	Таблетка 100 мг 2 раза в день в течение 7 дней.
Гидроксихлорохин*	Таблетка 200 мг два раза в день в течение 5-7 дней.
Ивермектин*	0,4–0,6 мг/кг массы тела в течение 5 дней.
Нитазоксанид	500 мг 2 раза в день после еды в течение 5 дней или до выздоровления

Люголь йод 15%-ный	Распылитель нескольких капель (небулайзер) или с ингалятором с солевой трубкой
--------------------	--

Противовоспалительные

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Аспирин	300-325 мг (1 таблетка) до 4 раз в день
Будесонид ингалятор*	800 мкг - 1200 мкг два раза в день
Цетиризин *	10 мг (1 таблетка) в день
Колхицин *	500 мкг два раза в день в течение 7-14 дней
Кортикостероиды *	Метилпреднизолон, преднизолон, преднизолон, дексаметазон, бетаметазон; как предписано
Ципрогептадин	4-8 мг 3-4 раза в день или по назначению
Фамотидин *	20 мг в день или по назначению
Ибупрофен	400 мг до 3 раз в день
Лоратадин	10 мг (1 таблетка) в день
Монтелукаст *	10 мг в день в течение 14 дней или как предписано
Напроксен *	220 мг (1 таблетка) два раза в день
Прометазин *	10 мг дважды или трижды в день
Куркумин	Высокодозовый концентрат в капсулах по 500 мг 2 раза в день во время еды и с жирами.
Н-ацетилцистеин (НАС) или глутатион	600-1200 мг перорально 2 раза в день, пить не менее 2 л воды в день
Мелатонин	5-10 мг перед сном (вызывает сонливость)

Антикоагулянты

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Аспирин	300-325 мг (1 таблетка) в день
Ривароксабан *	Как предписано по назначению
Эноксапарин/ низкомолекулярный гепарин *	Как предписано по назначению
Гепарин*	Как предписано по назначению

Облегчающие симптомы от слизи

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Небулайзерные растворы	Различные, например, бикарбонат натрия, распыление коллоидного серебра в течение 30 минут 4 раза в день
Бромгексин	8 мг три раза в день
N-ацетилцистеин	1 таблетка (600 мг) один или дважды в день

Симптоматическая поддержка при повышенной температуре

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Ацетаминофен (парацетамол, тайленол)	500 мг до четырех раз в день (Примечание: повышенная температура является естественным иммунным ответом, направленным на уничтожение инфекционных агентов - её следует лечить, только когда она слишком высока или слишком затянута во времени!)

Симптоматическая поддержка при кашле

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Сальбутамол сироп *	1 ч.л. до трёх раз в день

Симптоматическая поддержка при болях

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Ибупрофен и аспирин	См. выше ибупрофен и аспирин (противовоспалительные препараты).

Другие рецептурные лекарства

Препарат / Лекарство	Дозировка / Примечания
Аторвастатин *	40 мг ежедневно
Флувоксамин *	50 мг в день или дважды в день
финастерид *	5 мг в день
Фенофибрат *	160 мг ежедневно
Будесонид *	Как предписано (по назначению)
Декадрон*	Как предписано (по назначению)

* Доступен только по рецепту врача в большинстве стран.

Оборудование

Назначение	Оборудование	Примечание
Для контроля насыщения кислорода	Пульсоксиметр	Если менее 94%, обратитесь в больницу.
Для проверки температуры тела	Термометр	от 6 до 8 часов или по мере необходимости
Для облегчения симптомов грудной клетки	Небулайзер	Четыре раза в день с растворами, как указано выше.
Для облегчения симптомов грудной клетки	Кислородный концентратор	От одышки

Ивермектин также оказывает противовоспалительное и иммуностимулирующее действие. Точно так же некоторые из продуктов, перечисленных в разделе «Поддержка иммунитета», также обладают противовоспалительными и/или противовирусными свойствами, например, ним и йод Люголя.

Растворы для гигиены полости рта и носа можно купить без рецепта, но простой раствор бикарбоната натрия, соли и очищенной воды можно приготовить дома.

Чтобы получить самую свежую информацию о Ковид-19 или узнать больше о вариантах раннего лечения, посетите сайты участников ВСЗ:

- Группа BiRD - birds-group.org/protocols
- FLCCC – covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol
- CCCA – www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols
- Зеленко - vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol
- Фонд TFH - [trueforhealth.org/путеводитель для пациентов](https://trueforhealth.org/путеводитель-для-пациентов)
- Эксперты по раннему уходу за Ковид - Earlycovidcare.org

Подпишитесь на информационный бюллетень Всемирного совета по здоровью, чтобы быть в курсе последних публикаций:

worldcouncilforhealth.org/subscribe

Для получения последней информации посетите:

Worldcouncilforhealth.org

Документ ВСЗ «Руководство по раннему лечению Ковид»
последний раз обновлялся в январе 2023 г.



Отказ от ответственности:

Этот загружаемый буклет не предназначен для использования вместо индивидуальной медицинской консультации. Его нельзя использовать для диагностики заболеваний или доступа к лечению для пользователей Интернета. Отдельные лица могут использовать материалы, предоставленные Всемирным советом здравоохранения, в дополнение к лечению, предоставляемому их квалифицированными, пользующимися доверием медицинскими работниками. Вся информация, предоставленная Всемирным советом здравоохранения или связанная с его вебсайтом, предлагается для того, чтобы способствовать рассмотрению отдельными лицами и их обученными поставщиками медицинских услуг различных вариантов профилактики и лечения, основанных на фактических данных. Информация на этом вебсайте и в этом буклете предназначена для общих информационных целей и не заменяет консультацию врача.