



Wytyczne dotyczące wczesnego leczenia Covid-19

Praktyczne podejście do opieki domowej dla
zdrowych rodzin

Światowa Rada Zdrowia – Ostatni przegląd w styczniu 2023 r.

Ten najnowszy przewodnik został zrecenzowany przez:

Dr Naseeba Kathrada, MD

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

Dr Tess Lawrie, MD, PhD

Dr Peter A. McCullough, MD, MPH

Indeks

Informacje o Światowej Radzie Zdrowia.....	3
O tym przewodniku.....	3
Dla kogo przeznaczony jest ten przewodnik?.....	3
W przypadku pozytywnego wyniku testu na Covid lub łagodnych objawów podobnych do Covid:.....	4
1. Co można zrobić, aby leczyć łagodną postać Covid-19 w domu?.....	4
2. Co mogę zrobić, aby leczyć łagodną postać Covid-19 w domu (w fazie wirusowej i zapalnej)?.....	5
3. Jak przebiega choroba?.....	15
4. Kiedy należy zgłosić się do szpitala z Covid-19?.....	15

Informacje o Światowej Radzie Zdrowia

WCH jest organizacją parasolową zrzeszającą międzynarodowe grupy lekarzy, naukowców, dziennikarzy medycznych i innych członków społeczeństwa obywatelskiego działających na rzecz prawa do dobrego zdrowia. Zapewniamy przejrzystość opieki zdrowotnej poprzez zdroworozsądkową edukację i rzecznictwo, niezależnie integrując dowody z różnych źródeł jakościowych i ilościowych.

O tym przewodniku

Jest to aktualny przewodnik skutecznego radzenia sobie z chorobą Covid-19 w warunkach domowych. Chorobę Covid należy leczyć wcześnie, stosując kombinację terapii, oraz agresywnie, aby uniknąć poważniejszych konsekwencji choroby.

Niniejszy przewodnik opiera się zarówno na ugruntowanych, jak i nowych badaniach medycznych oraz doświadczeniu klinicznym międzynarodowych grup lekarzy; będzie on ewoluował w miarę udostępniania nowych dowodów.

Bezpieczne, sprawdzone i wolne od patentów leki i suplementy zawarte w tym przewodniku mogą być różnie dostępne na całym świecie. Z tego powodu uwzględniono w nim różne leki. Drogie, nowe leki (takie jak przeciwciała monoklonalne) nie są tu brane pod uwagę.

Wyobrażamy sobie świat, w którym masz możliwość przejęcia kontroli nad swoim zdrowiem. Ten zasób jest żywym przewodnikiem i będzie się zmieniał w miarę pojawiania się nowych dowodów. Nie zawiera on indywidualnych porad medycznych ani zaleceń dotyczących leczenia.

Przewodnik ma na celu zapewnienie osobom i ich rodzinom wiedzy na temat opcji opieki zdrowotnej, które mogą być dla nich korzystne.

Czytelnicy powinni skonsultować się z wybranymi przez siebie pracownikami służby zdrowia w celu uzyskania indywidualnej oceny medycznej i zaleceń dotyczących leczenia dostosowanych do ich indywidualnych potrzeb. Niniejsze wytyczne będą ewoluować w miarę pojawiania się nowych informacji, więc prosimy o zapisanie się na aktualizacje e-mail, aby być na bieżąco z najnowszymi osiągnięciami.

Dla kogo przeznaczony jest ten przewodnik?

Każdy może zarazić się Covid-19, niezależnie od tego, czy otrzymał zastrzyk Covid-19, czy nie. Dobrą wiadomością jest to, że choroba jest łatwa do wyleczenia, a większość ludzi wyzdrowieje w ciągu kilku dni lub tygodni. Wczesne leczenie choroby pomoże zakończyć pandemię Covid-19. Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny uzyskaliście pozytywny wynik testu i macie objawy sugerujące Covid-19, jest to praktyczny przewodnik, który pomoże Wam szybko wyzdrowieć. Przewodnik jest przeznaczony dla osób, które są ogólnie zdrowe i nie przyjmują innych codziennych leków, aby umożliwić pokonanie Covid-19 i powrót do zdrowia tak szybko, jak to możliwe. Niniejszy dokument nie dotyczy kobiet w ciąży, które mogą znaleźć przydatne wskazówki dotyczące Covid-19 tutaj:

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

W tym przewodniku odpowiemy na pytania:

1. [Jakie są objawy choroby Covid-19?](#)
2. [Co można zrobić, aby leczyć łagodną postać Covid-19 w domu?](#)
3. [Jak przebiega choroba?](#)
4. [Kiedy należy zgłosić się do szpitala z Covid-19?](#)

W przypadku pozytywnego wyniku testu na Covid lub łagodnych objawów podobnych do Covid:

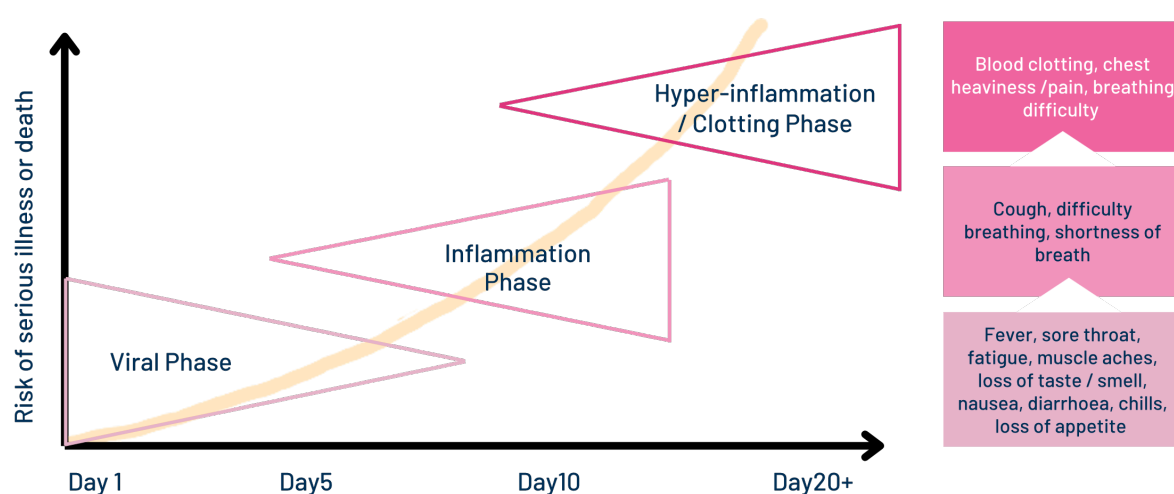
Pierwszą rzeczą, którą powinieneś zrobić, jest poinformowanie rodziny i lekarza. Pozostań w domu, odpoczywaj, pij dużo naparów przeciwwirusowych i przeciwzapalnych ze świeżo posiekany imbir i rozłupanymi łaskami cynamonu z odrobiną dobrej jakości miodu i postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Wczesne leczenie zapobiega postępowi choroby.

1. Jakie są objawy choroby Covid-19?

Pandemia Covid-19 wydaje się być wynikiem wirusa o nazwie SARS CoV-2. Ma trzy nakładające się na siebie fazy:

- Faza wirusowa (dzień 1-5)
- Faza zapalna (dzień 1-10)
- Faza hiper-zapalenia (do 30 dni)



Rysunek 1: Faza wirusowa i zapalna

Wczesne objawy wirusa w fazie wirusowej i zapalnej mogą być dowolną kombinacją następujących objawów:

- Gorączka lub dreszcze
- Ból gardła
- Kaszel i kichanie
- Zatkany lub ciekący nos
- Dusznosc lub trudności w oddychaniu
- Łagodne do skrajnego zmęczenie
- Ból głowy
- Utrata smaku lub węchu
- Nudności lub wymioty
- Biegunka

Źródło: CDC

2. Co mogę zrobić, aby leczyć łagodną postać Covid-19 w domu (w fazie wirusowej i zapalnej)?

Faza wirusowa (dzień 1-5)

W fazie wirusowej choroby wirus SARS-CoV-2 szybko replikuje się w organizmie, chyba że podejmie się szybkie działania, podobnie jak w przypadku przeziębienia, grypy lub innych infekcji wirusowych dróg oddechowych lub żołądka. Osoba w wirusowej fazie choroby może spodziewać się objawów grypopodobnych, takich jak gorączka, bóle stawów i mięśni, ból głowy, ból gardła, utrata apetytu, utrata smaku/zapachu, nudności, biegunka i osłabienie. Przenoszenie wirusa Covid-19 jest największe w fazie wirusowej choroby, dlatego należy unikać kontaktu z osobami w tej fazie choroby. Należy pamiętać, że osoby bezobjawowe (te, które uzyskały wynik pozytywny bez objawów) prawdopodobnie nie przenoszą wirusa.

Faza zapalna (dzień 1-10)

Podczas fazy zapalnej odpowiedź układu odpornościowego organizmu jest przygotowana do walki z infekcją, a następnie dochodzi do produkcji nadmiernych ilości cytokin, które są cząsteczkami sygnalizacyjnymi, białkami wykorzystywanymi przez układ odpornościowy do napędzania jego odpowiedzi. Gdy jest ich zbyt wiele, może to uszkodzić tkanki i narządy organizmu, tak jak w przypadku chorób zapalnych i autoimmunologicznych.

Osoba w fazie zapalnej Covid-19 może nadal doświadczać objawów grypopodobnych, które wraz z istniejącym wcześniej stanem zapalnym mogą przejść do nadmiernego stanu zapalnego w komórkach płuc, prowadząc do uczucia duszności, kaszlu, trudności w oddychaniu i prawdopodobnie wtórnej infekcji bakteryjnej, takiej jak zapalenie płuc. W przypadku wyraźnych trudności z oddychaniem należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza i udać się do szpitala, jeśli nie może on zająć się pacjentem w domu.

Podstawy wczesnego leczenia w domu

Wsparcie układu odpornościowego	Leki przeciwwirusowe	Środki przeciwzapalne	Leki przeciwzakrzepowe	Łagodzenie objawów
Multiwitaminy	Iwermektyna	Ibuprofen	Aspiryna	"Acetaminofen/ Paracetamol"
Witaminy C i D	Roztwory do płukania jamy ustnej i nosa	N-acetylocysteina		Leki na kaszel/ inhalatory
Cynk				Leki przeciwhistaminowe
Kwercetyna				
Melatonina				

Rysunek 2: Przegląd podstawowych zasad leczenia

Ta grafika przedstawia ogólny przegląd podstawowych i kategorii leczenia. Większość podstawowych leków i terapii należy do więcej niż jednej kategorii. Wczesne leczenie jest kluczowe - idealne jest połączenie różnych metod leczenia. Aby uzyskać dłuższą listę opcji, zapoznaj się z tabelą Podsumowanie leków na końcu tego pliku PDF.

***Oszczędnie stosuj acetaminofen / paracetamol, ponieważ redukuje on glutation, ważny przeciwutleniacz.**

Przydatne wyposażenie

Warto mieć w domu **termometr**, aby sprawdzić, czy pacjent ma gorączkę. Temperatura powyżej 37,5°C, która powoduje złe samopoczucie, może być leczona acetaminofenem (paracetamolem), jeśli gorączka utrzymuje się dłużej niż jest to konieczne, aby układ odpornościowy mógł naturalnie usunąć infekcję..

Nebulizator to urządzenie, które zamienia roztwór w mgiełkę, która jest następnie wdychana przez ustnik. Może być przydatny do dostarczania roztworów, takich jak sól fizjologiczna, aby pomóc w usuwaniu flegmy. Niektórzy międzynarodowi lekarze sugerują również nebulizowane srebro koloidalne, które ma właściwości przeciwwirusowe, nebulizowany roztwór jodu, jod z inhalatorami solnymi, leczenie ozonem, roztwory wodorowęglanu sodu i roztwory dwutlenku chloru na Covid-19.

Inhalator parowy to powszechnie dostępny bez recepty lejek, który kieruje parą z odbiornika wypełnionego gorącą wodą do nosa i ust. Do wody można dodać kilka kropli przeciwzapalnych i przeciwwirusowych olejków eterycznych, takich jak olejek Olbas, eukaliptusowy, z drzewa herbacianego, oregano, drzewa cedrowego, tymianku i imbiru.

Pulsoksymetr to niewielki sprzęt przypinany do palca w celu pomiaru nasycenia krwi tlenem. Jest nieinwazyjny, a w kontekście choroby Covid-19 wyniki testu określają, czy dana osoba

musi otrzymać dodatkowy tlen, a tym samym wyposażyć dom lub, jeśli leczenie w domu jest niedostępne, zostać przyjęta do szpitala. Jeśli masz dostęp do pulsoksymetru, odczyt 94% lub mniej wskazuje, że nie otrzymujesz wystarczającej ilości tlenu. W zależności od miejsca zamieszkania i tego, czy wybrany pracownik służby zdrowia przepisze lub zamówi dla Ciebie domowy zbiornik z tlenem..

W trakcie epidemii koronawirusa lekarze i naukowcy na całym świecie wiele się nauczyli, a teraz wiemy, jak leczyć Covid-19 w domu. Dzięki wczesnemu leczeniu ryzyko poważniejszych chorób dramatycznie spada, zwłaszcza w przypadku najnowszych wariantów Omicron.

Dobrym pomysłem jest przygotowanie prostych leków i terapii w domowej apteczce, tak jak w przypadku przeziębienia i grypy, zanim ty lub członkowie twojej rodziny zachorujecie.

Białko spike jest głównym składnikiem wirusa. Jest toksyczne i wpływa na organizm na kilka różnych sposobów, dlatego ważne jest, **aby stosować kombinację terapii w walce z chorobą Covid-19.**

Osoby zakażone powinny stosować kombinację terapii, które:

- a. celują w wirusa (środki przeciwwirusowe/antybakteryjne)
- b. zmniejszają stan zapalny w organizmie (środki przeciwzapalne)
- c. wspierają układ odpornościowy
- d. zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów krwi (leki przeciwzakrzepowe)
- e. zapewniają objawową ulgę w bólach głowy, gorączce, kaszlu itp

Większość zalecanych terapii i leków odgrywa więcej niż jedną z tych ról w walce z Covid-19. W zależności od dostępności w Twojej okolicy, przygotuj się na leczenie środkiem z każdej z tych pięciu kategorii, aby zmaksymalizować szansę na szybki powrót do zdrowia.

a. Leki przeciwwirusowe lub przeciwbakteryjne

Iwermektyna ma właściwości przeciwwirusowe, przeciwzapalne i wspomagające układ odpornościowy. Oznacza to, że iwermektyna może być stosowana we wszystkich fazach choroby wywołanej wirusem COVID, od wczesnego bezobjawowego zakażenia do cięższego przebiegu choroby, w tym u hospitalizowanych pacjentów z wirusem Covid-19.

W przypadku wczesnego leczenia zakażenia SARS-CoV-2 w warunkach domowych zalecana dawka wynosi 0,4-0,6 mg na kilogram masy ciała dziennie przez pięć dni. Oprócz wpływu masy ciała, na dawkowanie może mieć również wpływ ciężkość zakażenia koronawirusem i zjadliwość jego wariantu.

Iwermektyna

Iwermektyna jest szeroko stosowana jako lek przeciwpasożytniczy i w związku z tym w niektórych krajach jest dostępna bez recepty (OTC). Występuje w postaci tabletek o mocy 3 mg, 6 mg i 12 mg. W niektórych krajach jest ona również dostępna w postaci płynnej zawiesiny.

Dawka iwermektyny dla osób dorosłych niehospitalizowanych o średniej masie ciała (od 50 do 80 kg) wynosi od dwóch do czterech tabletek 12 mg dziennie z jedzeniem przez pięć dni. Może być konieczne dłuższe leczenie lub stosowanie większych dawek, ale należy to omówić z lekarzem.

Działania niepożądane obejmują nudności, biegunkę, zawroty głowy i wysypkę. Są one zazwyczaj łagodne i ustępują po zaprzestaniu stosowania leku. Iwermektyna nie jest zalecana do stosowania u dzieci w wieku poniżej 5 lat oraz u kobiet w ciąży (zwłaszcza w pierwszym trymestrze) bez konsultacji z lekarzem.

W przypadku przyjmowania leków rozrzedzających krew, przed zastosowaniem iwermektyny należy skonsultować się z lekarzem, ponieważ iwermektyna ma również właściwości rozrzedzające krew.

Doksycyklina

Doksycyklina jest lekiem przeciwbakteryjnym powszechnie stosowanym w leczeniu trądziku i boreliozy oraz w zapobieganiu malarii. Ponieważ ma ona również silne właściwości przeciwwirusowe, wielu specjalistów z Covid stosuje doksycyklinę (100 mg co 12 godzin przez 7 dni) i iwermektynę razem we wczesnym stadium infekcji.

Hydroksychlorochina i cynk

Hydroksychlorochina jest szeroko stosowanym lekiem przeciwmalarycznym. Jej właściwości przeciwwirusowe sprawiają, że jest ona użyteczną alternatywą dla iwermektyny we wczesnym leczeniu Covid-19 w standardowych dawkach (200 mg co 12 godzin przez 7 dni). W krajach o bardziej zjadliwych szczepach Covid (takich jak Brazylia), eksperci ds. opieki nad Covid-19 czasami stosują hydroksychlorochinę i iwermektynę razem z cynkiem i antybiotykiem makrolidowym, takim jak azytromycyna.

Antybiotyki (w przypadku objawów związanych z płucami)

W przypadku wystąpienia objawów w klatce piersiowej, lekarz może przepisać antybiotyk w celu zapobiegania lub leczenia podejrzanego zapalenia płuc, np. azytromycynę z cynkiem.

Płyny do płukania ust i nosa

Ponieważ tak wiele wirusów znajduje się w jamie ustnej i przewodach nosowych, warto płukać je kilka razy dziennie mieszaniną wodorowęglanu sodu lub roztworem soli fizjologicznej sporządzonym z ciepłej wody i soli morskiej. Regularne płukanie gardła ekstraktem z propolisu w ciepłej wodzie lub nakładanie go na tylną ścianę gardła jest również bardzo skuteczne w zapobieganiu replikacji wirusa. Płukanie może również wspomagać objawy u osób z nadmiarem śluzu i flegmy.

Domowy płyn do płukania jamy ustnej:

- Wymieszać 1 łyżeczkę naturalnej soli morskiej do rozpuszczenia w szklance ciepłej wody i płukać gardło, lub
- 1 łyżeczka naturalnej soli morskiej plus 1 łyżeczka wodorowęglanu i płukać gardło
- Opcja: dodać kilka kropli propolisu* lub olejku eterycznego, takiego jak mięta pieprzowa, dla nadania świeżości

** ie rozpuszcza się w zimnej wodzie*

b. Leczenie przeciwzapalne

Do leków przeciwzapalnych należą steroidy (np. budesonid, prednizon, deksametazon, metyloprednizolon), niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. ibuprofen i aspiryna) oraz niektóre inne leki o ugruntowanej pozycji (np. kolchicyna i iwermektyna).

Ibuprofen

Ibuprofen to niesteroidowy lek przeciwzapalny stosowany w leczeniu bólu poprzez zmniejszanie stanu zapalnego w organizmie. Jest dostępny do powszechnego użytku w większości krajów i pomaga zmniejszyć stan zapalny związany z chorobą Covid-19 i innymi infekcjami wirusowymi.

Leki przeciwhistaminowe

Leki przeciwhistaminowe są zwykle stosowane w leczeniu alergii. Ich działanie polega na blokowaniu działania histaminy – substancji chemicznej uwalnianej podczas reakcji alergicznej. Doustne leki przeciwhistaminowe, takie jak loratadyna i cetyryzyna, powszechnie stosowane w leczeniu kataru siennego i wysypki, mogą pomóc w zapobieganiu alergicznej odpowiedzi immunologicznej (aktywacji komórek tucznych) na białko kolców.

N-acetylocysteina i glutation

Glutation to silny przeciwutleniacz, który znajduje się w większości komórek organizmu. Jego zadaniem jest ochrona komórek poprzez neutralizację toksyn. Glutation często ulega wyczerpaniu w okresie choroby.

N-acetylocysteina jest lekiem, który rozkłada substancje toksyczne poprzez uzupełnianie glutationu. N-acetylocysteina pomaga również w rozluźnianiu gęstego śluzu w fazie zapalnej choroby Covid-19 ([źródło](#)). Oba są dostępne jako suplementy.

Kurkumina, Astragalus, Ashwagandha, Święta Bazylia, Lukrecja, Rozmaryn, Uña de Gato (*uncaria tomentosa*)

Istnieje wiele różnych ziół i suplementów, które mają naukowo udowodnione działanie przeciwzapalne. Jeśli masz ulubione zioło ze swojej części świata lub takie, o którym już słyszałeś, nie wahaj się wprowadzić go do swojej diety w postaci ziół, nalewki, suplementu lub w jakiegokolwiek innej formie, którą możesz uzyskać.

c. Leki i suplementy wspomagające odporność

Wiele suplementów diety, takich jak witamina D, witamina C, cynk, kwercetyna, melatonina, glutation i N-acetylocysteina, ma silne właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i równoważące układ odpornościowy. Terapie te są proste, na ogół bezpieczne, dostępne w leczeniu domowym i **nie wymagają recepty**.

Witamina D

Witamina D odgrywa ważną rolę w odporności. Niedobór witaminy D jest skorelowany z poważniejszymi chorobami Covid-19. Wiele osób ma niski poziom tej niezbędnej witaminy ze względu na wiek lub styl życia. Utrzymanie dobrego poziomu tej witaminy ma kluczowe znaczenie dla zapobiegania i leczenia Covid-19. Kapsułki lub krople witaminy D na bazie oleju są lepsze niż tabletki, ale możesz użyć wszystkiego, co jest dostępne i niedrogie. W wielu krajach lekarze przepisują ją w dawkach klinicznych, gdy badanie krwi wykazuje jej niski poziom, ponieważ ma ona kluczowe znaczenie dla odpowiedzi immunologicznej. Witamina D jest najlepiej wchłaniana wraz z posiłkiem.

Witamina D może być również wytwarzana przez skórę pod wpływem promieniowania słonecznego. Codzienne korzystanie z promieni słonecznych jest niezbędne zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu choroby Covid-19.

Witamina C i cynk

Podobnie, witamina C i cynk mają właściwości przeciwwirusowe, przeciwzapalne i przeciwutleniające i są stosowane w różnych chorobach wirusowych, w tym Covid-19. Witaminę C można znaleźć w wielu owocach i warzywach, zwłaszcza w owocach cytrusowych. Cynk jest dostępny w żywności, takiej jak wołowina, kurczak i ryby, ale w kontekście infekcji Covid należy stosować suplementację obu tych składników, aby zapewnić osiągnięcie odpowiedniego poziomu, zapytaj swojego lekarza o poradę dotyczącą dawkowania, ponieważ oba te składniki dramatycznie spadają w przypadku infekcji i są niezbędne dla odpowiedzi immunologicznej.

Kwercetyna

Kwercetyna to pigment roślinny lub flawonoid szeroko dostępny w owocach i warzywach, zwłaszcza w natce pietruszki, jagodach, cebuli, jabłkach i owocach cytrusowych. Kwercetynę można przyjmować jako suplement wspomagający układ odpornościowy podczas infekcji. Podobnie jak hydroksychlorochina, transportuje cynk do komórek, blokując w ten sposób replikację wirusa.

Melatonina

Melatonina to hormon wytwarzany w szyszynce w mózgu, który wieczorem rozpoczyna cykl snu. Jest silnym przeciwutleniaczem. Badania pokazują, że melatonina redukuje cytokiny (białka związane ze stanem zapalnym) i poprawia jakość snu, co ma kluczowe znaczenie podczas choroby wirusowej. W przypadku stosowania jako suplement, melatoninę najlepiej przyjmować przed snem.

Nigella Sativa

Nigella sativa lub nasiona czarnuszki siewnej są naturalnym substytutem iwermektyny, gdy ta nie jest dostępna. Ekstrakt z tej rośliny hamuje replikację wirusa poprzez wiązanie się z receptorami ACE2, przeciwdziała ekspresji mRNA oraz działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Uwaga w przypadku przyjmowania leków przeciwzakrzepowych, ponieważ jest to również lek przeciwzakrzepowy.

Glutation i N-acetylocysteina

Glutation to silny przeciwutleniacz, który znajduje się w większości komórek organizmu. Jego zadaniem jest ochrona komórek poprzez neutralizowanie toksyn. W okresie choroby glutation często ulega wyczerpaniu. N-acetylocysteina jest prekursorem glutationu i aktywnym wymiataczem wolnych rodników. Dodatkowo jest to chroniony i trwały lek mukolityczny, który łagodzi uporczywe wydzieliny śluzowe.

d. Leki przeciwzakrzepowe

Niebezpieczną cechą ciężkiej postaci Covid-19 jest krzepnięcie krwi. Leki przeciwzakrzepowe są stosowane w celu zapobiegania tworzeniu się zakrzepów krwi w nogach, płucach, sercu i innych częściach ciała.

Aspiryna

Jako tani i powszechnie dostępny lek, codzienne stosowanie aspiryny jest zalecane we wczesnym okresie zakażenia wirusem Covid-19, aby zapobiec wystąpieniu tego poważnego powikłania. Aspiryna jest od dawna stosowana w leczeniu różnych schorzeń i jest dostępna jako lek bez recepty. Jego rola w leku Covid-19 polega na hamowaniu agregacji płytek krwi, co zmniejsza ryzyko powstawania zakrzepów. Zmniejsza również stany zapalne i leczy bóle głów.

Enoksaparyna, heparyna i rywaroksaban

Enoksaparyna jest stosowana w zapobieganiu zakrzepicy żył głębokich i zatorowości płucnej. Ze względu na swoje działanie zapobiegające powstawaniu zakrzepów krwi może być pomocny w leczeniu pogarszającego się stanu Covid-19. Enoksaparyna i heparyna są podawane we wstrzyknięciu. Rivaroxaban jest doustnym lekiem przeciwzakrzepowym, który lekarz może przepisać do stosowania w domu.

Iwermektyna

Jak wyżej, iwermektyna jest lekiem rozrzedzającym krew.

Zioła i żywność

Ważne jest, aby pamiętać, że wiele produktów spożywczych jest w rzeczywistości oznaczanych przez lekarzy, gdy przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe ze względu na ich silne działanie przeciwzakrzepowe! Należą do nich pieprz cayenne, kurkuma, cynamon, imbir, czosnek, miłorząb japoński, witamina E i oleje rybne. Dodaj je do swojej diety podczas infekcji, a jeśli nie masz apetytu, przygotuj napary lub zupy z bulionem kostnym, przyprawami i ziołami, aby utrzymać swój układ odpornościowy.

e. Obsługa objawów

Wiele leków dostępnych bez recepty oraz domowych środków zaradczych może złagodzić objawy i poprawić samopoczucie, w tym mieszanki przeciwkaszlowe, leki przeciwhistaminowe, acetaminofen (paracetamol, Tylenol) oraz spraye do nosa, płyny do płukania ust i inne środki zmniejszające wydzielanie śluzu.

Roztwory soli fizjologicznej lub wodorowęglanu sodu są skuteczne i łatwe do przygotowania. Alternatywnie, aby pozbyć się śluzu w płucach, możesz spróbować wdychać parę z ręcznikiem na głowie i olejkami eterycznymi, takimi jak olejek Olbas lub olejek eukaliptusowy. Cynamon, imbir i miód mogą pomóc złagodzić kaszel - spróbuj naparu z cynamonu i imbiru z gorącą wodą, cynamonem i świeżo posiekany imbirem.

Jest to okazja do przyjmowania najwyższej jakości multiwitaminy i minerałów w celu wsparcia układu odpornościowego, a także niektórych innych suplementów wymienionych powyżej lub zwrócenia się o pomoc do lokalnego zielarza.

Jeśli czujesz się źle i nie masz ochoty na jedzenie, pij dużo przeciwzapalnych naparów ziołowych, jak powyżej, i poproś członka rodziny lub przyjaciela, aby przygotował pożywny rosół lub zupę z kurczaka, zgodnie z tradycją, pełną minerałów i kolagenu z kurczaka oraz minerałów, witamin i innych substancji leczniczych z warzyw, ziół i przypraw. Wspomóż to układ odpornościowy, układ oddechowy, układ trawienny i przyspieszy proces zdrowienia.

Schemat dawkowania leku Covid-19 w leczeniu domowym u osób dorosłych

Światowa Rada Zdrowia – Ostatni przegląd w styczniu 2023 r.

Leczenie	Dawkowanie
Wsparcie immunologiczne	
Witamina D Witamina C Cynk Kwercetyna Melatonina	10,000 IU przez 2-3 tygodnie, a następnie 4 000 IU/dziennie 2-5g, a następnie 0.5-1g /na godzinę 50mg/dziennie 1 capsule/2 x dzień 5-10mg/dziennie
Leki przeciwwirusowe	
Iwermektyna Płyny do płukania ust i nosa	na kg masy ciała przez 5 dni 3 x dzień
Leki przeciwzapalne	
Ibuprofen N-acetylocysteina Leki przeciwhistaminowe	400mg/do 3 razy x dzień 1-2 kapsułki dziennie przez 7 dni Należy zapoznać się z instrukcjami na opakowaniu
Leki przeciwzakrzepowe	
Aspiryna	300-325mg/ dzień (1 tabletką)
Łagodzenie objawów	
Paracetamol / Acetaminophen Leki na kaszel	Należy zapoznać się z instrukcjami na opakowaniu Należy zapoznać się z instrukcjami na opakowaniu

Tabela dawkowania dla dzieci w przypadku leczenia Covid-19 w domu

Światowa Rada Zdrowia – Ostatni przegląd w styczniu 2023 r.

Leczenie	Dawkowanie
Zapobieganie	
Witamina D Witamina C Cynk Syrop z czarnego bzu do żucia Melatonina	1000IU/dzień na 15kg masy ciała 1000mg/dzień 20mg/dzień 100-150mg/dzień 1mg/dzień
Leczenie	
Witamina D Witamina C Cynk Syrop z czarnego bzu do żucia Melatonina N-acetylocysteina Azithromycin Nigella Sativa Wybierz jedną : Kwercetyna Hydroxychloroquine Iwermektyna	1000IU/dzień na 15kg masy ciała 1000mg/dzień 20mg/dzień 100-150mg/dzień 1mg/dzień 500mg/dzień 10mg dzień na kg masy ciała 40-80mg dzień na kg masy ciała 250-500mg/2 x dzień 100mg/1 x dzień 0.2mg dzień na kg masy ciała

Uwaga: w przypadku poważniejszej infekcji lekarz może przepisać sterydy.

Pamiętaj: wczesne leczenie za pomocą szeregu terapii wybranych z każdego z pięciu obszarów sugerowanych przez specjalistów z całego świata. Wybrane leki i terapie będą zależeć od dostępności w Twojej okolicy i zaleceń zaufanego pracownika służby zdrowia. Korzystaj z tego, co jest lokalne, niedrogie i dostępne. Nie musisz stosować ich wszystkich!

Wreszcie, często odpoczywaj

Pamiętaj: zdecydowana większość ludzi wraca do zdrowia po Covid-19. Poddaj się leczeniu wcześniej i zapewnij sobie dużo odpoczynku, słońca i świeżego powietrza, aby skrócić czas trwania i nasilenie choroby. Organizm przeprowadza procesy naprawcze podczas odpoczynku. Nie spiesz się ze wznowieniem zwykłej aktywności fizycznej i spotkań towarzyskich - może to opóźnić powrót do zdrowia. Należy raczej dać sobie pełne dwa tygodnie na regenerację. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości skontaktuj się z lekarzem.

3. Jak przebiega choroba?

Infekcje SARS-CoV-2 mają różny stopień nasilenia. Niektóre osoby nie będą miały żadnych objawów, inne będą miały łagodne objawy, a osoby z wcześniej istniejącymi schorzeniami mogą mieć poważniejsze objawy wymagające hospitalizacji. Niezależnie od tego, czy masz potwierdzoną infekcję Covid-19, czy nie, nie zwlekaj z zasięgnięciem porady lekarza. Wczesne leczenie jest kluczem do zapobiegania poważnym objawom Covid-19.

Z reguły infekcje Covid nie wykraczają poza etapy przeziębienia i grypy. W przypadku niektórych osób infekcja może skutkować dłuższym etapem choroby przekraczającym miesiąc, obecnie określanym jako "długi covid". Osoby z tej kategorii mogą doświadczać szeregu skutków ubocznych, w tym ogólnego obezwładniającego lub częściowo obezwładniającego zmęczenia, ciągłych bólów i bólów, ciągłej utraty smaku i węchu, bólów głowy, bólów w klatce piersiowej, duszności, mgły mózgowej, wypadania włosów, objawów trawiennych itp.

Możliwe jest, że osoby te mogą mieć zdiagnozowane lub niezdiagnozowane choroby o charakterze zapalnym - więc dodatkowy stan zapalny wirusa COVID-19 po prostu popycha je do strefy, w której ich układ odpornościowy jest przeciążony i nie może szybko się zregenerować. Może to obejmować powszechne choroby zapalne, takie jak cukrzyca, choroba reumatoidalna i choroba zwyrodnieniowa stawów, nadciśnienie, miażdżyca itp.

Sugerowane powyżej opcje leczenia oraz, pod kierunkiem wybranego pracownika służby zdrowia, z bardziej długotrwałym i ukierunkowanym stosowaniem powszechnych środków, takich jak witaminy D, C, iwermektyna, kwercetyna, cynk, propolis, nigella sativa, n-acetylocysteina, aspiryna i inne środki, mogą również pomóc w wyjściu z tego przedłużającego się stanu zapalnego etap choroby.

4. Kiedy należy zgłosić się do szpitala z Covid-19?

Jeśli masz trudności z oddychaniem, duszności, uczucie ciężkości w klatce piersiowej lub doświadczasz nagłego pogorszenia objawów, w tym drętwienia lub mrowienia w dowolnym miejscu ciała, niewyjaśnionych obrzęków lub wysypek, omdlenia, dezorientacji lub ostrego bólu, udaj się do szpitala.

Dorośli powinni udać się do szpitala, jeśli:

- mają trudności z oddychaniem
- zawroty głowy (może to być oznaką zmniejszonej ilości tlenu we krwi)
- mają trudności z oddychaniem
- odczuwają ciężkość lub ból w klatce piersiowej
- mają niebieskawe usta
- utrzymująca się gorączka lub inne objawy przez ponad 7 dni od ich wystąpienia

Dzieci powinny udać się do szpitala, jeśli:

- nie są zainteresowane jedzeniem lub karmieniem piersią
- mają niebieski odcień na ustach
- są dezorientowani
- duszności lub trudności w oddychaniu

Bądź przygotowany i miej w domu zapas podstawowych leków i środków leczniczych dla swojej rodziny

Pandemia koronawirusów wywarła ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne na całym świecie. Jednak w miarę jak dowiadujemy się więcej o tej chorobie, możemy ją lepiej leczyć i kontrolować, tak aby ciężka choroba występowała coraz rzadziej. Najważniejsze, co można zrobić, to być przygotowanym, dbać o swój układ odpornościowy i wcześniej podjąć leczenie za pomocą kombinacji terapii, które atakują Covid z różnych stron.

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

Lista leków stosowanych w leczeniu Covid-19 do przedstawienia lekarzowi

Niniejsza lista leków obejmuje leki dostępne bez recepty (OTC) i leki na receptę, którymi należy podzielić się z lekarzem.

Pamiętaj, aby przeczytać ulotkę informacyjną dla pacjenta przed użyciem jakichkolwiek leków OTC, aby sprawdzić, czy są one odpowiednie dla Ciebie jako osoby, zwłaszcza jeśli jesteś w ciąży.

Aspiryna i ibuprofen nie są odpowiednie dla kobiet w ciąży, szczególnie w ostatnim trymestrze ciąży. Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż 7 dni, czujesz, że Twój stan się pogarsza, Twój stan nagle się pogarsza lub jeśli brakuje Ci tchu, skontaktuj się z lekarzem lub udaj się na pogotowie ratunkowe.

Nie zapomnij:

Celem jest wybranie jednego leczenia z następujących kategorii: leki przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe (aspiryna). Aspiryna jest jedynym lekiem przeciwzakrzepowym, który można bezpiecznie stosować w domu. Ponadto należy wybrać kilka prostych terapii wspomagających układ odpornościowy i inne leki, które sprawią, że będziesz czuć się bardziej komfortowo podczas infekcji.

Wybrane leki i terapie będą zależeć od dostępności w danym regionie. Korzystaj z tego, co jest przystępne cenowo i dostępne. Nie musisz brać ich wszystkich!

Pij dużo wody, odpoczywaj, jedz dużo owoców i warzyw oraz codziennie korzystaj ze słońca. Daj sobie co najmniej dwa tygodnie na regenerację bez forsownych ćwiczeń. Przez co najmniej dwa tygodnie nie należy oczekiwać powrotu do zwykłego schematu ćwiczeń i spotkań towarzyskich. Pozytywne nastawienie jest niezbędne!

Wsparcie układu odpornościowego

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Multiwitaminy	1 tabletkę raz lub dwa razy dziennie
Witamina D3	10 000 j.m. przez 2-3 tygodnie, następnie 4 000 j.m. dziennie (dawka 2 razy większa: mieszkańcy domów opieki i osoby o silnie zabarwionej skórze)
Witamina C (kwas askorbinowy)	2-5 g, następnie 0,5-1 g na godzinę
Cynk	50 mg raz lub dwa razy dziennie
Kwasy tłuszczowe omega-3	2-4 g dziennie
Witamina A	1 tabletkę dziennie
Witamina B kompleks	1 tabletkę dziennie
Kwercetyna	1 tabletkę dwa razy dziennie
Melatonina	5-10 mg dziennie
Lactoferyna	200 mg dwa razy dziennie
Nigella sativa	1 kapsułka dziennie
Miodla indyjska	1 kapsułka raz lub dwa razy dziennie, nie stosować w połączeniu z suplementami B-Complex
Kurkumina	1 kapsułka raz lub dwa razy dziennie
Jod lugola	25 mg dziennie w postaci roztworu lub tabletek
L-Lizyna	1000 mg dziennie

Przeciwwirusowe/antybakteryjne

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Antybakteryjny płyn do płukania jamy ustnej	Różne preparaty bez recepty (OTC), patrz poniżej.
Przeciwbakteryjny spray/płukanka do nosa	Różne preparaty bez recepty (OTC), patrz poniżej.
Azytromycyna*	500 mg dziennie przez 5 dni
Srebro koloidalne	5 ml nebulizowane codziennie
Doksycyklina	Tabletkę 100 mg dwa razy na dobę przez 7 dni
Hydroksychlorochina*	200 mg tabletkę dwa razy dziennie przez 5 do 7 dni
Iwermectyna*	0,4-0,6 mg/kg masy ciała przez 5 dni
Nitrozoksanid	500 mg 2x dziennie po posiłku przez 5 dni lub do czasu wyzdrowienia
Jod Lugola 15%	Kilka kropli do nebulizatora z inhalatorem lub inhalatorem z rurką solną

Przeciwzapalne

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Aspiryna	300-325 mg (1 tabletka) do 4 razy dziennie
Inhalator budezonidu*	800 mcg – 1200 mcg dwa razy dziennie
Cetyryzyna*	10 mg (1 tabletka) dziennie
Kolchicina*	500 mcg dwa razy dziennie przez 7 do 14 dni
Kortykosteroidy*	Metylprednizolon, prednizon, prednizolon, deksametazon, betametazon; zgodnie z zaleceniami
Cyproheptadyna	4-8 mg 3 do 4 razy dziennie lub zgodnie z zaleceniami
Famotydyna*	20 mg dziennie lub zgodnie z zaleceniami
Ibuprofen	400 mg do 3 razy na dobę
Loratadyna	10 mg (1 tabletka) dziennie
Montelukast*	10 mg dziennie przez 14 dni lub zgodnie z zaleceniami
Naprosen*	220 mg (1 tabletka) dwa razy na dobę
Prometazyna*	10 mg dwa lub trzy razy na dobę
Kurkumina	Wysoka dawka koncentratu w kapsułce, 500 mg 2 razy dziennie, z posiłkami i tłuszczami
N-acetylocysteina lub glutation	600-1200 mg doustnie dwa razy dziennie, popijając co najmniej 2 l wody dziennie
Melatonina	5-10 mg przed snem (powoduje senność)

Antykoagulant

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Aspiryna	300-325 mg (1 tabletka) dziennie
Rivaroxaban*	Zgodnie z zaleceniami
Enoksaparyna/heparyna drobnocząsteczkowa*	Zgodnie z zaleceniami
Heparyna*	Zgodnie z zaleceniami

Wspomaganie objawów dla śluzu

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Roztwory do nebulizacji	Różne, np. wodorowęglan sodu, srebro koloidalne nebulizacja przez 30 minut 4 x dziennie
Bromheksyna	8 mg trzy razy dziennie
N-acetylocysteina	1 tabletka (600 mg) raz lub dwa razy dziennie

Wsparcie objawowe dla gorączki

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Acetaminofen (Paracetamol, Tylenol)	500 mg do czterech razy dziennie (gorączka jest naturalną odpowiedzią immunologiczną mającą na celu zabicie czynników zakaźnych - powinna być leczona tylko wtedy, gdy jest zbyt wysoka lub zbyt rozciągnięta w czasie).

Wsparcie objawowe dla kaszlu

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Syrop salbutamolowy*	1 łyżeczka do trzech razy dziennie

Obsługa objawów dla bólów i dolegliwości bólowych

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Ibuprofen oraz aspiryna	Patrz ibuprofen i aspiryna powyżej (leki przeciwzapalne).

Inne leki wydawane na receptę

Lek / Lekarstwo	Dawkowanie / Uwagi
Atorwastatyna*	40 mg na dobę
Fluoksamina*	50 mg dziennie lub dwa razy dziennie
Finasteryd*	5 mg dziennie
Fenofibrat*	160 mg dziennie
Budezonid*	Zgodnie z zaleceniami
Dekadron*	Zgodnie z zaleceniami

*W większości krajów dostępny wyłącznie na receptę.

Sprzęt

Cel	Wyposażenie	Uwaga
Monitorowanie nasycenia tlenem	Pulsoksymetr	Jeśli mniej niż 94%, należy udać się do szpitala.
Sprawdzanie temperatury ciała	Termometr	Co 6 do 8 godzin lub w razie potrzeby
Łagodzenie objawów w klatce piersiowej	Nebulizator	Cztery razy dziennie z roztworami jak wyżej
Łagodzenie objawów w klatce piersiowej	Koncentrator tlenu	W przypadku duszności

Iwermektyna ma również działanie przeciwzapalne i wspierające układ odpornościowy. Podobnie, kilka produktów wymienionych w części „Wspomaganie odporności” ma również właściwości przeciwzapalne i/lub przeciwwirusowe, np. neem i jodyna Lugola.

Płyny do higieny ust i nosa można kupić bez recepty, ale w domu można przygotować prosty roztwór z wodorowęglanu sodu, soli i wody oczyszczonej.

Aby uzyskać najnowsze informacje na temat Covid-19 lub dowiedzieć się więcej o możliwościach wczesnego leczenia, odwiedź strony członków WCH:

- 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-guide)
- Early Covid Care Experts - earlycovidcare.org

Zapisz się do newslettera Światowej Rady Zdrowia, aby być na bieżąco z najnowszymi publikacjami.

worldcouncilforhealth.org/subscribe

Najnowsze informacje można znaleźć na stronie:

worldcouncilforhealth.org



Zastrzeżenie:

Niniejsza broszura do pobrania nie jest przeznaczona do stosowania zamiast indywidualnej porady medycznej. Nie może być ona wykorzystywana do diagnozowania chorób lub uzyskiwania dostępu do leczenia dla użytkowników sieci. Osoby fizyczne mogą korzystać z materiałów dostarczonych przez Światową Radę Zdrowia w celu uzupełnienia opieki świadczonej przez wykwalifikowanych, zaufanych pracowników służby zdrowia. Wszystkie informacje dostarczane przez Światową Radę Zdrowia lub w związku z jej stroną internetową są oferowane w celu promowania rozważenia przez osoby fizyczne i ich przeszkolonych pracowników służby zdrowia różnych opartych na dowodach opcji zapobiegania i leczenia. Informacje zawarte na tej stronie internetowej i w tej broszurze służą ogólnym celom informacyjnym i nie zastępują porady lekarskiej. Mogą wystąpić błędy i pominięcia.