

## SHTIMI I RASTEVE ME COVID 19

### DHE RREZIKU NGA PËRHAPJA E MËTEJSHME E OMIKRONIT NË KOSOVË

#### Vetëmbrojtje nga infeksionet – nevojë e domosdoshme

Në bazë të disa studimeve, shumica e infeksioneve me Covid dhe Omicron, janë simptomatike dhe të lehta që ne mund ti përballojmë duke u mbrojtur me barna të cilat merren pa recetë.

Edhe sot e kësaj dite, nuk është publikuar ndonjë bar (pos vaksinës) i cili do të ndikonte drejtpërdrejt në zhdukjen e virusit. Shumica e popullatës duhet të bëjnë përpjekje që të krijojnë mbrojtje nga infeksioni dhe zgjerimi i tij, duke përdorur barna të cilat me udhëzim të farmacistit mund të përdoren për temperaturë, kollitje, rrjedhje të hundës etj. Kjo mbrojtje duhet të vazhdoj së paku për një javë dhe nëse situata keqësohet, atëherë, duhet të drejtoheni në qendra mjekësore dhe spitale. Barnat, të paktën mund t'i zbusin dhe largojnë simptomat dhe me to, ju, mund të ndihmoni trupin tuaj të shërohet.

Në listën e barnave pa recetë për simptomat e paraqitura janë:

Simptomat	Barnat, çajnat, uji	Kujdesi
Për simptomat të lehta (temperaturë, kokëdhimbje etj.):	Paracetamol, ibuprofen	Ekspertët këshillojnë që fillimisht të mos ulet temperatura e moderuar me mjekim sepse, ethet janë pjesë e rëndësishme e sistemit imunitar dhe mund të aktivizojnë qelizat imune (i nevojshëm është edhe termometri);
Simptoma për hundët, për ftohjet dhe problemet e sinuseve:	Pika për hundë – dekonjestivim, eukalipt ( <b>Eukalyptus</b> ) dhe <b>lule shtogu (Sambucus)</b> , shpërlarje hundësh me ujë të kryposur (çdo ditë);	Preparatet farmaceutike përdoren në raste më të rënda por jo më gjatë se 3 ditë (këshillohu me farmacistin);
Dhimbja e fytit:	Oriblete (tabletat që shkrihen në gojë) dhe shpërlarje fyti ( <b>hidrogjen ose klorheksidinë</b> ), ndonjë anestetik lokal në formë të septoleteve;	
Për kollën:	Çajna ekpektorantë dhe antitusikmëqë lehtësojnë dhe ndalojnë kollitjen si trumza ( <b>Thymian</b> ), sherebela ( <b>Salvia officinalis</b> ), dredhka ( <b>Hedera helix</b> ) etj.;	Në raste më të rënda, konsultohu me mjekun ose farmacistin për ndonjë bar të gatshëm;
Hunda tharë(e terur):	Ujë i detit, ujë i kriposur;	

		Ujin e kriposur mund ta pregaditni në shtëpi (përafërsisht 1 g në 100ml);
Sytë e tharë dhe ndjesia djegëse e tyre:	Pikat hidratuese;	
Vitamina D:	Vetëm nëse ka mungesë - nuk ka prova që doza shtesë - dozat e larta shkaktojnë një efekt të veçant mbrojtës. Për shkak se mbidozim mund të jet i rrezikshëm, nuk duhet të përdoren pa kontroll. Doza ditore në përgjithësi nuk duhet të kalojë 20 mikrogramë në ditë, që është e barabartë me 800 njësi ndërkombëtare;	Një dietë e ekuilibruar, e larmishme dhe e freskët me shumë fruta dhe perime mbështet funksionet imunitare të organizmit edhe në rastet e infeksioneve;
Vitamina C dhe zink:	Vitamina C 200 mg në ditë dhe zinku mund të shkurtojnë kohëzgjatjen e një ftohjeje;	

**Rregulli i parë është: merreni me qetësi dhe pini shumë ujë nëse keni temperaturë**

Megjithatë, ajo që është gjithmonë e rëndësishme te Corona dhe mbështet shërimin: duhet ta trajtoni lehtë, pra të qëndroni në shtrat. Sistemi imunitar mund të bëhet mjaftueshëm aktiv për të luftuar virusin vetëm kur trupi pushon.

Mundimet – qofshin stresi fizik apo mendor – mund të ndikojnë negativisht në rrjedhën e sëmundjes dhe të çojnë në dëmtime të tjera. Dhe, si edhe te shumë infeksione të tjera virale, është e rëndësishme të pini ujë mjaftueshëm, veçanërisht nëse keni temperaturë.

**Rregulli i përgjithshëm është:** për çdo gradë të temperaturës mbi 37 °C, konsumoni gjysmë litër deri në një litër përveç sasisë ditore të pijes.