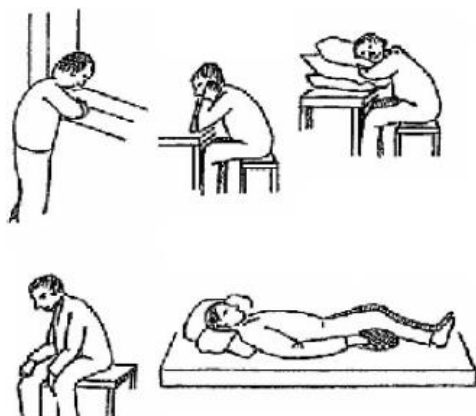


Gode råd til dig med symptomer på eller med påvist coronavirus (COVID-19)

Coronavirus (COVID-19) er en virus, der ofte påvirker både de øvre og de nedre luftveje. Hvis du oplever symptomer i dine luftveje, er det derfor vigtigt, at du følger anbefalingerne i denne pjece for at afhjælpe slim i lungerne og hindre sammenfald af lungevævet. Det er vigtigt, at du er så lidt sengeliggende som muligt. Sid gerne i en stol i 30-60 minutter 3 gange dagligt og stå og gå så meget rundt som muligt.

1. SKIFT HVILESTILLING OFTE

Hvis du har åndenød, er det vigtigt, at du finder en stilling, hvor du kan slappe mest muligt af - en stilling, hvor kroppen og skuldrene kan finde hvile, og hvor lungerne kan bruges bedst muligt.



2. TAG DYBE VEJRTRÆKNINGER

Når du trækker vejret ned i mellemgulvet, mindsker det dit arbejde med at trække vejret og hjælper dig med at kontrollere din vejrtrækning. Det sidste er især vigtigt, hvis du oplever, at du trækker vejret for hurtigt.

Anbefaling: Tag 10 dybe vejrtrækninger hver time.

Sådan gør du:

- Træk vejret ind gennem næsen og mærk samtidig, hvordan din mave bliver større.
- Ånd stille og roligt ud igen.

3. HOST KONTROLLERET

Når du anvender en kontrolleret hosteteknik, får du fjernet slim fra lungerne, og du forebygger infektioner, der kan opstå på grund af ophobning af slim i lungerne.

Sådan gør du:

- Tag en dyb indånding og hold vejret i 3 sekunder.
- Pust ud med åben mund (som hvis du ånder på et spejl), pres luften ud i cirka 3-4 sekunder (du støder slimen op).
- Hvis der er slim i dine luftveje, vil du mærke, at slimen kommer op.
- Gentag ovenstående, indtil du synes, at du kan få slimen op med et kort stød eller et kort host.
- Husk at hoste op mod din armhule.