

Jos tilasi
heikkenee, soita
Päivystysapu
116 117

Jos olet saanut
suu-nenäsuojuksen,
niin käytähän sitä.

Ohjeet koronavirustaudin kotihoitoon

Pysy kotona, lepää ja noudata karanteeniohjeita!

1.

Kuume on elimistön normaali puolustusreaktio virustauteja vastaan ja niin se on myös koronavirusta vastaan. Ota kuumelääkkeettä (*parasetamoli*), jos sinulla on tukala olo.



2.

Kirurginen suu-nenäsuojus (kuvassa) tai huivi on hyväksi taistelussa virusta vastaan. Se pitää kosteuden hengitysteissä ja ehkäisee muita sairastumasta.



3.

Juo pääasiassa vettä. Ei alkoholia! Seuraa virtsan tuloa ja virtsan väriä taulukon mukaan. **Seuraa painoasi:** Sairaus voi kerryttää elimistöön paljon nestettä. Soita 116 117, jos painosi muuttuu +/- 2 kg vuorokaudessa.

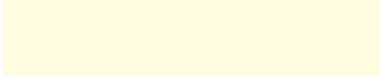




Juotko tarpeeksi vettä?

Voit arvioida omaa nesteytyksen tarvetta tämän virtsanvärikartan avulla. Terveysten kannalta on tärkeää juoda joka päivä tarpeeksi vettä.

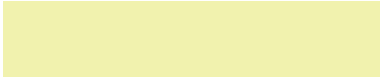
1



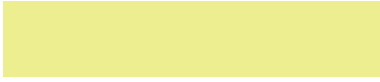
2



3



4



5



6



7



8



1-2: Nesteytetty

Vaalea, hajuton ja runsas virtsa viittaa hyvään nesteytykseen.

Jatka veden juomista samaan tahtiin.

3-4: Hieman kuivunut

Hieman tummemman keltainen virtsa voi olla merkki siitä, että sinun tulisi juoda enemmän.

Juo heti lasillinen vettä.

5-6: Kuivunut

Tummankeltainen virtsa merkitsee usein sitä, että olet kuivunut.

Juo heti 2-3 lasia vettä.

7-8: Nestehukka

Tummankeltainen, vahvan hajuinen ja niukka virtsa voi kieliä kuivumisesta.

Juo heti suuri pullollinen vettä.



Mikä voi muuttaa virtsan väriä?

Tiettyä ruoka-aineita, lääkkeitä ja vitamiinilisäitä voivat muuttaa virtsan väriä, vaikka olisitkin hyvin nesteytetty.



Huomio

Tämän kartan värit ovat vain viitteellisiä eikä värikartalla tule korvata terveydenhoidon ammattilaisen neuvoja. Jos nestehukka tai ylimääräinen neste aiheuttaa sinulle ongelmia, soita Päivystysapuun 116 117.