

Jos tilasi
heikkenee, soita
Päivystysapuun
116 117

OHJEET KORONAVIRUSTAUDIN KOTIHOITOO

Käytäthän
suu-nenäsuojusta
aina kun lähistöllä
on muita ihmisiä.

Pysy kotona, lepää ja noudata karanteeniohjeita!

1.

Kuume on elimistön normaali puolustusreaktio virustauteja, kuten koronavirusta vastaan. Seuraa ja kirjaa lämpöäsi. Ota kuumelääkettä (*parasetamoli*), jos olo on tukala. Parasetamolien maksimiannos vuorokaudessa aikuisella on 3 g.



2.

Kirurginen suu-nenäsuojus on hyväksi taistelussa virusta vastaan. Se pitää kosteuden hengitysteissä ja ehkäisee muita sairastumasta. Kirjaa ylös montako tuntia päivässä olet käyttänyt maskia.



3.

Juo pääasiassa vettä, ei alkoholia! Sopiva kofeiiniton nestemäärä on 2,5–3 litraa vuorokaudessa. Juoma- ja ruokamääristä on hyvä pitää kirjaa. Seuraa virtsan tuloa ja väriä taulukon mukaan.



4.

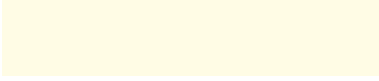
Seuraa painoasi vaa'alla: Sairaus voi kerryttää elimistöön paljon nestettä. Punnitse itsesi joka aamu. Soita 116 117, jos painosi muuttuu +/- 2 kg vuorokaudessa. Pyri liikkumaan vointisi mukaan mahdollisimman paljon, se ehkäisee tukosriskiä.



Juotko tarpeeksi vettä?

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

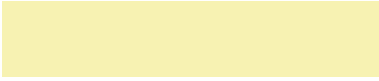
1



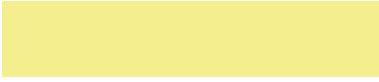
2



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?

Tietty ruoka-aineet, lääkkeet ja vitamiinilisät 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.