

# Tips och råd till dig med covid-19 symtom

Produktion: Kommunikationsenheten, Region Gävleborg 20200422



## Mat och dryck

- Drick minst 1,5 liter per dag, mer om du har feber och/eller diarréer.
- Om du har svårt att få i dig vätska så kan du behöva vätskeersättning, men även dryck med socker/kolhydrater är bra under tiden du är sjuk, till exempel läsk, nyponsoppa, saft, juice och så vidare.

Det är också viktigt att du får i dig energi och protein för att underlätta tillfrisknandet och minska risken att du tappar muskelmassa och muskelstyrka. Tänk därför på följande:

- Ät gärna små portioner, men flera gånger per dag. Frukost, lunch, middag och 1–3 mellanmål.
- Undvik lätt- och lightprodukter och berika gärna maten med en klick smör, margarin eller olja.
- Drick energirika drycker som standardmjölk, juice, saft, läsk eller frukt-soppor.

Eftersom du inte ska träffa andra människor så är det viktigt att du tar hjälp för att handla mat, till exempel av anhöriga eller grannar. Många matbutiker kan leverera mat till hemmet, men behöver du mer hjälp med detta kan du som bor i Gävle kommun ringa Gävle kommuns stödlinje.

Stödlinjen är öppen vardagar 9.00–12.00 och 13.00–16.00, ring 026-17 87 00.

Du som bor i annan kommun än Gävle vänder dig till din hemmakommun.

## Andning

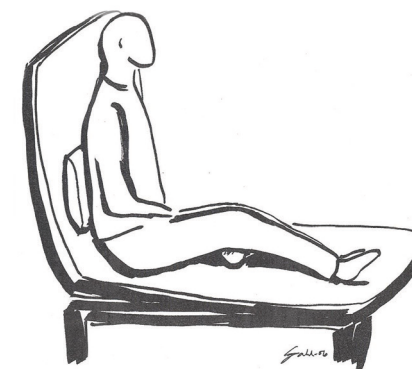
- Försök att ta 10 djupa andetag varje timme dagtid, för att fylla lungorna ordentligt med luft.
- När du är andfådd kan andfåddheten minskas genom att utandningen sker med lätt slutna läppar, så kallad pysandning. Tack vare det lilla motståndet på utandningen som läpparna ger, håller de små luftrören sig bättre utspända så att det går lättare att få ner luften i lungorna.
- Sitt upp mycket om dagarna. Ju mer upprätt kroppen är ju lättare fylls lungorna med luft.
- Sitt gärna med stöd för armarna. Det underlättar andningen.
- Om du har ork, stå och gå omkring i rummet med jämna mellanrum.
- Ligger du mycket om dagarna, tänk på att ändra läge i sängen ofta.

Rådgör med din läkare om du har sjukdomar som strider mot dessa rekommendationer.

Om du har möjlighet, fäll upp sängens ryggstöd. Annars sätt dig med ryggen mot väggen

- ✓ Höften i nivå med sängens vinkel.
- ✓ Ryggstödet uppfällt 90°.
- ✓ Pressa ner en kudde i svanken.
- ✓ Dubbelvikt handduk placeras under knäna.
- ✓ Ingen kudde bakom huvudet för att kunna röra det fritt.
- ✓ Sänk om möjligt fotändan på sängen.

Detta ger stöd för en upprätt sittställning, där lungorna inte komprimeras och hostförmågan optimeras.



Position för sittande i säng för att skapa bästa förutsättningar för andningen

### Upprätt sittande

- ✓ Lättare att koordinera andning, äta och dricka.
- ✓ De inre organen får mer plats.
- ✓ Maximal lungkapacitet används.
- ✓ Ger förbättrad hostförmåga.

### Framåtböjd sittande

- De inre organen pressas ihop vilket försämrar lungkapaciteten.
- Hostförmågan försämras.
- Koordinationen för att andas/äta/dricka försämras. Det blir lätt att svälja fel.
- Matstrupen komprimeras vilket kan påverka stoppkänsla och öka risk för reflux.

