

הליניקים (קישורים) שנמצאים במסמך מובילים לדפים באנגלית (לחלקם יש תרגום לשפות נוספות*)
(אך לא לכולם).

שנכתב על ידי אחות COVID-19 המסמך הזה נלקח טיפים לטיפול עצמי במידה וחלייתם ב
אקטיביסטי. <http://bit.ly/33iG8yr>
הגרסא הזו עודכנה לאחרונה ב-19/03/2020 בקרו בלינק כדי להתעדכן (שימו לב כתוב
באנגלית)

עדכון מסטודנט. ית אקטיביסטי. ית מניו יורק ומנהיגה חברתית נגד ג'נטריפיקציה: 18
במרץ 2020 - בנודע לשימוש באיבופרופן ואצטאמינופן

אנשים רבים הביעו דאגה לאחר ששר הבריאות הצרפתי אוליבר ווראן צייץ בטוויטר כי שימוש לפי Coivid-19- באיבופרופן ותרופות אחרות ממשפחת מדכאי דלקת עלולים להחמיר את ההדבקה ב ארגון הבריאות [NBC News on March 18, 2020](#) מה-18 במרץ 2020 NBC דיווח של חדשות "שהם מלקטים מידע" על הנושא, אך "לאחר סקירה מהירה של ספרות NBC העולמי בתגובה לחדשות מקצועית, אין האירגון מכיר ספרות מקצועית בנושא זה". בעוד אין עדויות משמעותיות כי תרופות ישנן המלצות מנוגדות מאנשי מקצוע, Coivid-19- ממשפחת מדכאי דלקת מחמירות את ההידבקות ב רפואיים שונים. כתוצאה מכך, אנשים רבים מחליטים לנקוט בזהירות ונוטלים אצטאמינופן (ידוע גם כ-פרצטמול) במקום.

בהתחשב במגמה הזו, אנשים צריכים להיות מודעים לכך שאצטאמינופן הינו מרכיב שכיח ב**מעל ל-600**
over 600 prescription and over-the-counter (OTC) תרופות שנמכרות ללא מרשם רופא
התרופות האלו אפקטיביות כאשר הן Tylenol, Mucinex, Sudafed ו-Vicodin כמו **medicines**
נלקחות במינון תקין אך אם נוטלים יותר מידי (מינון יתר) יש חשש לפגיעה בתפקוד הכבד.

Harvard Medical School: -מצורף מידע חשוב מ
(mg) לאדם הבוגר הבריא הממוצע, **המינון היומי המקסימלי מומלץ הוא לא יותר מ 4,000 מיליגרם**
מכל המקורות. לחלק מהאנשים, מינונים הקרובים ל 4,000 מיליגרם ליום יכולים עדיין להוות סיכון
ולהיות רעילים לכבד. **בטוח יותר לקחת כמה שצריך, ולא לעבור צריכה של 3,000 מיליגרם ליום**
במידה ואפשרי, במיוחד אם משתמשים באצטאמינופן לעיתים קרובות.

- **תרופות להתקררות וצינון נחשבות.** כאשר אתם קונים תרופות ללא מרשם רופא עבור שיעול, התקררות, שפעת תבדקו את התווית. בדקו האם התרופה מכילה acetaminophen?
- acetaminophen **דעו את המינונים של התרופות שלכם.** בתרופות אשר מכילות שנמכרות ללא מרשם רופא, כל כדור עשוי להכיל 325, 500 או 650 מיליגרם של התרופה. היו זהירים במיוחד כאשר אתם נוטלים כדורים של 500 או 650 מיליגרם.
- **הצמדו למינונים המומלצים.** כאשר נוטלים אצטאמינופן, אל תתפתו להוסיף מעל למינון המומלץ. אנשים בעלי מבנה גוף קטן צריכים ליטול לפי המינון הנמוך שבטווח המומלץ (3,000 מיליגרם).
- **הפחיתו או המנעו משתיית אלכוהול.** שתיית אלכוהול גורמת לכבד להמיר יותר מהאצטאמינופן שנלקח לתוצרי לוואי רעילים. גברים צריכים להמנע מלשתות יותר משני משקאות ליום בזמן שהם נוטלים אצטאמינופן ונשים, משקה אחד ליום בזמן נטילת

אצטאמינופן

- **בדקו אם התרופות שאתן נוטלים משתלבות עם אצטאמינופן.** התייעצו עם רופא.ה או רוקח.ת באם תרופות המרשם שאתם נוטלים מאפשרות נטילת אצטאמינופן

אם החלטת להשתמש באצטאמינופן או תרופות אחרות ממשפחת מדכאי דלקת כמו איבופרופן, אנא התעדכני בסיכונים הפוטנציאליים וכיצד ליטול באופן בטוח את התרופה. מצורפים כמה קישורים למידע רלוונטי:

- [FDA on Using Acetaminophen and Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs Safely](#)
 - [Acetaminophen Awareness Coalition](#)
 - [Ibuprofen Drug facts label](#)
 - [Acetaminophen Drug Facts](#)

COVID-19: טיפים מאחות אקטיביסטי.ת לטיפול עצמי אם נדבקים ב

ראיתי המון עצות כיצד להימנע מלהדבק בקורונה — נטילת ידיים טובה — אבל לא ראיתי עצות מה לעשות במידה ואכן נדבקים, מה שעשוי לקרות לרבים מאיתנו. לכן, כאחות מוסמכת, הנה כמה עצות

אתם רוצים להתכונן בידיעה שאתם הולכים לחלות בחיידק שפוגע במערכת הנשימה כמו ברונכיטיס (דלקת סימפונות) או דלקת ריאות בטבליות של 325 (Tylenol) דברים שיש לקנות מראש (לא ברורה האובססיה עם נייר טואלט): טישו, אצטאמינופן או Mucinex תרופה לשיעול כמו (mg) בטבליות של 200 מיליגרם (Advil) איבופרופן (mg) מיליגרם בדקו את התווית לוודא שאתם לא נוטלים מעל למינון המומלץ של אצטאמינופן- חלק מהתרופות) Robitussin Vix אתם רוצים תרופה לשיעול שמדכאת שיעול וגם מכיחת. עוד תרופה טובה היא (DayQuil כוללות מינון כמו vaporub

אם אין לכם מכשיר אדים, עכשיו יהיה זמן טוב לרכוש אחד ולהפעילו בלילה כאשר אתם במיטה. (אפשר גם להפעיל את מיים החמים באמבטיה ולשאוף את האדים). אם יש לכם היסטוריה רפואית של אסטמה ויש לכם משאף, בדקו שהוא בתוקף ו/או רכשו אחד נוסף

זה גם זמן טוב להכין אוכל מראש: הכינו כמות גדולה של המרק האהוב עליכם והקפואו אותו. מלאו את המזווה בכל משקה אהוב. אולי גם בתה מרגיע

לטיפול בתסמינים השתמשו בתרופות שהמלצתי. אם יש לכם חום מעל ל-101 פרנהייט (38.3 צלזיוס) תנטלו כך שאתם לוקחים מינון של אחד ואז האחר כל שלוש שעות - Advil 400 mg ו- Tylenol 650 mg לחילופין

תשתו המון, תשתו תשתו תשתו. תנחו הרבה. אל תצאו מהבית חוץ מלראות את הרופא, ואם אתם עושים כן (N95)לבשו מסכה (מסיכה רגילה מספיקה, אין צורך ב

אין צורך ללכת לחדר המיון אלא אם יש לכם קשיים בנשימה או חום מאוד גבוה (מעל ל-103.5 פרנהייט/ 39 צלזיוס) שלא מגיב לתרופות. 90% מהמקרים של מבוגרים בריאים טופלו בבית בהצלחה במנוחה, שתיית הרבה נוזלים וטיפול בתרופות ללא מרשם רופא. אנא אל תעמיסו על חדרי המיון אלא אם כן אתם במצוקה אמיתית. המיטות בבתי החולים הן עבור אנשים שזקוקים לחמצן/הנשמה/נוזלים דרך אינפוזיה

במידה ויש לכם מחלות רקע ריאתיות (מחלת ריאות חסימתית כרונית, נפחת/אפיזמה, סרטן ריאות) או דיכוי של

מערכת החיסון עכשיו הוא זמן טוב לפנות לרופא. ת המשפחה או לרופא מומחה בנוגע מה הם מציעים שתעשה במידה ותדבק. במחלה. ייתכן ותוכלי להתאשפז ללא מעבר בחדר המיון

הקלה משמעותית להורים היא שילדים מתמודדים מאוד טוב עם הקורונה- הם בדרך כלל מחלימים תוך מספר ימים. אף אחד מתחת לגיל 18 מת מהמחלה, וכמעט אף ילד לא אושפז בגלל המחלה (למעט כאלו עם מחלת השתמשו באותן תרופות מומלצות רק במינון המתאים לילדים. (CF) ריאות כמו

היו רגועים והתכוננו באופן רציונאלי והכל יהיה בסדר 👍