



## COVID-19 ENNALTAEHKÄISY JA KOTIHOITO

COVID-19 on virusperäinen verisuonten sisäpinnan solujen tulehdus erityisesti keuhkorakkuloiden hiussuonistossa. Pahimmillaan tulehdus johtaa veren sakkautumiseen, hyytymishäiriöihin ja keuhkopöhöön. Valtaosa COVID-19-tapauksista (noin 98%) on kuitenkin lieviä, eikä aiheuta vakavaa sairautta.

Voit ennaltaehkäistä tautia varmistamalla hyvän immuunipuolustuksen. Injektiopiikki.com-sivustolta löydät tässä esitteessä olevien aineiden tutkimukset. Tutkimusten mukaan voit parantaa immuunipuolustuksesi tehoa jopa 80%. Sillä voi olla ratkaisevan tärkeä asema tartunnan saadessasi.

Immuunipuolustuksen vahvistaminen perustuu reseptivapaisiin vitamiineihin, aminohappoihin ja hivenaineisiin. Niitä on saatavissa marketeista ja luontaistuotekaupoista. Voit hankkia lisäravinnepaketin suoraan Injektiopiikki.com-sivuston kautta edullisimmin.



## ENNALTAEHKÄISY

PÄIVITTÄIN

D3- vitamiini 25-75µg  
Magnesium 200mg  
C- vitamiini 500-1000mg x 2  
NAC 250mg  
L-arginiini 1000mg x 2  
Kversetiini 650mg  
Sinkki 30-40mg  
Mustakumina 40mg/painokilo  
Kamomilla uute 20 tippaa  
Melatonin 6mg Nukkumaan mennessä

Purskuta suu ja kurlaa nielu aamuin illoin antiseptisellä suuvedellä hampaiden harjausten yhteydessä, esimerkiksi Listerinellä.

Pese kädet saippualla aina ennen ruokailua ja aina tarvittaessa.

SARS-Cov-2 on ilmajälitteinen. Jos haluat käyttää maskia käytä ainoastaan FFP2- tai FFP3 luokan maskeja sisätiloissa.

Jos sinulla on lääkityksiä keskustele lääkärin kanssa. Jos olet raskaana jätä kversetiini, kamomilla, melatoniini ja L-arginiini pois listasta.



## TARTUNNAN KOTIHOITO

PÄIVITTÄIN

ASA 325mg Jos ei kontraindikaatioita  
D3- vitamiini 100µg  
Magnesium 300mg  
C- vitamiini 500-1000mg x 2  
NAC 500mg  
L-arginiini 1500mg x 2  
Kversetiini 650mg  
Sinkki 100mg  
Mustakumina 80mg/painokilo  
Kamomilla uute 20 tippaa  
Melatonin 10mg Nukkumaan mennessä

Tartunnan yhteydessä viruksen tuottaman myrkyllisen piikkiproteiinin vaikutukset yritetään minimoida. ASA 325mg estää tukosten syntymistä. L-arginiini relaxoi verisuonten seinämiä ja sillä on myös tukoksia estävä vaikutus. NAC:illa on todettu hyvä keuhkoja suojaava vaikutus. Huomaa annosten muutos, jos saat tartunnan.

Käytä kipu- ja kuumelääkkeenä ibuprofeeniä (jos ei kontraindikaatioita). Lepää, mutta voit myös liikkua jonkin verran päivittäin tukosten ehkäisemiseksi. \*Jos ASA ei sovi sinulle, vaihda tilalle omega-3 rasvahapot purkissa olevan ohjeen mukaan.

Jos käytössäsi on verenhennuslääkkeitä esim. plavix, eliquish, marevan, klexane, inhixa ym. jätä ASA ja Omega-3 pois listasta tai keskustele lääkärin kanssa.



## MILLOIN SAIRAALAAAN

ÄLÄ ODOTA LIIAN PITKÄÄN!

Suurin osa sairastaa COVID-19 tartunnan lievästi. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että et voisaa vakavaa tautia, joten riskiä ei kannata kuitenkaan vähätellä.

Tyypin 2 diabetes ja liikalihavuus (BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>) ovat suuria riskitekijöitä. Tehohoidossa olleista potilasta yli 70% onkin ollut tätä riskiryhmää.

Covid-19 on veri- ja verisuonitauti. Tyypin 2 diabetes liittyy usein liikalihavuuteen ja siihen liittyy vahvasti piilevät verisuoniongelmat. Tästä syystä tämä ihmisryhmä on erityisesti riskissä tartunnan jälkeen.

Covid-19 taudissa hengitysvaikeus voi kehittyä salakavalasti. Se johtuu keuhkorakkuloiden hiussuoniston ongelmista. Jos mahdollista, mittaa happipitoisuus verestä siihen tarkoitettulla kotimittarilla. Normaali saturaatio on 97-99% ilman keuhkosairautta.

Jos happisaturaatioarvo alkaa tartunnan jälkeen laskea nopeasti normaalitasosta on syytä lähteä sairaalaan. Lievä happivajaus 95-89%, keskivaikea 88-80% ja kriittinen alle 80%. Sairaalaan on syytä hakeutua, jos saturaatio laskee ilman kroonista keuhkosairautta jo ENNEN keskivaikeaa hapenpuutetta. Jos saturaatio laskee  $<$  94%, on tilanne muuttumassa vakavaksi ja lähtöä sairaalaan harkittava.