

RÅD I CORONA-TIDER

Publicerade mars 2020 av HJÄLPSAMT på Facebook, @hjalpsamt

Smittan av viruset SARS-COV-2, som ger sjukdomen COVID-19, sprids i Sverige. För de flesta är det, enligt Folkhälsomyndigheten, inte en farlig sjukdom och särskilt inte för barn. Det är främst äldre personer och särskilt de som redan har vissa andra underliggande sjukdomar som löper risk att få en farlig lunginflammation. Det ÄR viktigt att skydda dem och att hjälpas åt att inte alltför många blir sjuka samtidigt.

På 1177 finns information om sjukdomen COVID-19 och när sjukvård bör sökas. Där finns även instruktioner för t.ex. hur god handhygien sköts för att förebygga smitta och för att minska smittspridningen. Kunskapen om hur detta nya virus fungerar är ännu begränsat. Utifrån teamet i HJÄLPSAMTs samlade erfarenheter av virusinfektioner generellt och symptom som liknar de som uppkommer vid COVID-19 så ger vi här några tips och råd som kan användas som ett komplement till de råd som ges av sjukvården.

1. Att förebygga smitta och eventuellt svårare symptom

- Se till att hålla dig varm och försök att känna tillit istället för rädsla.
 - o Man kan t.ex. göra inre övningar såsom koncentrationsövningar, eller andra meditationsövningar som hjälper till att hålla en lugn sinnesstämning. Man kan t.ex. lyssna till musik eller göra saker som man tycker om.
 - o Även kroppsrörelser som gör att man blir genomvarm, men inte uttröttad, är bra.
- Ät gärna C-vitaminrik mat som t.ex. citron, grapefrukt, nypon, havtorn, kiwi, acerola.
- Gå gärna ut i solen och i naturområden. Vid misstanke om D-vitamin-brist kan tillskott av D-vitamin tas i föreskrivna doser.
- Ät bra mat. Regelbundenhet i vardagen med måltider, sömn osv. är också viktiga förutsättningar generellt för att hålla sig frisk.
- Malört har mycket goda egenskaper när det gäller att stärka immunsystemet och även ge lättare förlopp: drick en kopp malörtste varje morgon. Teet är beskt, så det räcker med en nypa torkad malört för en kopp. Detta är inget för barn under 16 år.
- Läkemedel för egenvårdsbruk i förebyggande syfte:
 - o Om du har möjlighet kan du ta medlet *Dil. Absinthium D1/Resina Laricis D3*, 15 droppar varje morgon. Det skall inte ges till barn under 16 år. Detta läkemedel kan man köpa i t.ex. Tyskland.
 - o Internationellt rekommenderas medlet *Phosphor D6*, 10 droppar varje morgon, men det kan vara svårt att få tag på det i Sverige. Läkemedlet finns att köpa i t.ex. Tyskland. Det gäller inte barn under 16 år.
 - o Medlet *Absinthium D1/Resina Laricis D3* kan kombineras med medlet *Phosphor D6* särskilt för äldre och utsatta personer. Dessa läkemedel är för övrigt likvärdiga och för yngre kan det räcka med ett av dem.

2. Att behandla symptom om du blir sjuk

- Vila tillräckligt och stanna hemma tills du är helt fri från symptom.
- Läkemedel för egenvårdsbruk vid virusinfektion: *Infludoron* är ett utmärkt medel vid virusinfektioner, men finns inte att köpa i Sverige. Medlet *Dr Reckeweg RH6* är en medicin med ganska liknande innehåll och finns att köpa i Sverige (t.ex. Robyggebutiken i Ytterjärna och på andra ställen som säljer naturmedicin). Vid lättare sjukdom tas 10 droppar 4 gånger dagligen. Vid svårare sjukdom med hög feber tas 15 droppar 4 gånger dagligen, men inte efter kl. 18:00. Barn under 12 år skall inte ta det.
- Teer: Timjante och ingefärate är bra vid hosta. Om hostan är väldigt torr ta gärna i lite honung och mjölk i teet. Du kan också vid hosta göra ångbad med kamomillte eller eukalyptusolja (s.k. eterisk olja finns att köpa, den är väldigt koncentrerad).
- Utvärtes behandlingar som kan vara hjälpsamma: Gör omslag med ingefära på bröstorgans framsida vid hosta utan misstanke om lunginflammation. Om situationen är mer akut med hög feber och risk för lunginflammation: gör omslag med senapsmjöl över lungorna på övre delen av ryggen. Det är mycket verksamt men också väldigt viktigt att följa instruktionerna nedan noggrant. Vid långvarig hosta eller efter en lunginflammation: gör omslag med röllekate över lungorna, alltså på bröststryggen.
- Värk i kroppen kan leda till att man vill ta febernedsättande medel som är smärtlindrande, de kan dock eventuellt öka risken för komplikationer och vi rekommenderar att i möjligaste mån undvika att ta dem för värk. För att lindra värk i kroppen kan istället värme användas, t.ex. i form av varmvattenflaska i kombination med insmörjning av värmande oljor. Man kan använda t.ex. *Arnica-massageolja*.
- Vid allvarliga symptom såsom t.ex. andningssvårigheter ska du självklart alltid kontakta sjukvården.

INSTRUKTIONER

Ingefäraomslag på bröstets framsida

Material:

- 1 rågad tsk ingefärspulver, ½ liter hett vatten (ca 75 grader).
- Skål, innerduk av bomull som täcker bröstet, och en handduk som vridduk.
- Omslagsduk att lägga ytterst, t.ex. en yllsjal, och vid behov två varmvattenflaskor (ca 40 grader).
- Tvättablapp för anslutande avtvättning av bröstet samt gärna en neutral olja t.ex. mandel- eller olivolja.
- Ett linne och en varm tröja.

Instruktioner:

1. Vik ihop innerduken till ca 20 x 20 cm. Rör ingefärapulvret klumpfritt i skålen med hett vatten. Doppa innerduken i skålen. Ta upp duken och lägg den på en utbredd handduk som sedan rullas ihop. Vrid sedan ut handduken kraftigt. Ta innerduken ur handduken och lägg den varm på bröstet.
2. Linda in hela bröstkorgen med en varm (ylle)sjal och ha en tröja ovanpå. Om sjalen inte är så lång, sätt fast den med säkerhetsnålar. Det är viktigt att den ligger tät så att

ingen avdunstningskyla uppstår. Om man vill kan man lägga varmvattenflaskor höger och vänster på övre ryggen, dvs. den som behandlas ligger på dem.

3. Ligg gärna och vila i 30-40 min.
4. Ta sedan bort dukarna och tvätta av huden med kroppsvarmt vatten för att få bort ingefärspulvret. Torka huden och stryk sedan varsamt på lite olja för att bibehålla värmen. Täck det behandlade området med ett åtsittande linne och ovanpå det en varm tröja.
5. Ta gärna en eftervila på ca 30 min.

Senapsomslag på övre delen av ryggen

Observera: Senapsomslag kan vara till stor hjälp, men följ anvisningarna noggrant!

Material:

- Ca 1 dl senapspulver (t.ex. *Colemans senapspulver*), skål och ca ½ liter vatten ca 39-40 grader.
- Bomullsduk (t.ex. lakansväv) som innerduk som är 2-3 gånger större än omslagsområdet och en omslagsduk t.ex. en sjal eller annat som kan lindas runt hela bröstkorgen.
- Madrasskydd (t.ex. plast), tvättlappar och en neutral olja, t.ex. mandel- eller olivolja.
- Ett linne och en varm tröja.

Instruktioner:

1. Strö senapspulvret i ett 2-3 mm jämnt lager i mitten på innerduken på en yta som kan täcka brösttryggen. Vik sedan in tyget från alla sidor till ett slutet "kuvert" så inget senapspulver kan komma ut.
2. Täck platsen där du ska ligga med madrasskydd.
3. Rulla försiktigt ihop senapspaketet och doppa det i kroppsvarmt vatten. Krama ut överflödigt vätska ganska hårt. Rulla ut och lägg paketet mitt på omslagsduken och lägg dem genast tillsammans på ryggen. Linda sedan omslagsduken runt bröstkorgen och fäst eventuellt med säkerhetsnålar.
4. Lagg dig under en filt så att det kan verka 5-10 min. Tiden beror på hur man upplever behandlingen. En brännande känsla kan komma snabbt, det beror t.ex. på vad man har för hudtyp. Det är ett tecken på att man ska avsluta behandlingen. Behandlingstiden kan alltså bli olika för olika personer. Senap kan förorsaka brännskador och man ska därför ta bort omslaget när det börjar kännas. Det är bra om det finns en lätt hudrodnad, men inte mer.
5. Senapsomslaget tas bort och huden tvättas med kroppsvarmt vatten och torkas. Smörj sedan området med en neutral olja och sätt på ett linne och ovanpå det en varm tröja.
6. Ligg gärna och vila 30-60 min.
7. Skölj senapsduken och låt den torka. Den kan användas igen för nästkommande behandlingar.
1. Behandlingen ska inte användas vid intolerans mot senap, vid hudskador, vid vätskande eller inflammatoriska hudsjukdomar eller vid hudrodnad som ej avklingat efter senaste behandlingen. Man ska inte lägga värmeflaska eller vetekudde på omslaget.

Röllekaomslag på brösttryggen

1. Gör iordning ca ½ l röllekate. (Teet ska vara något starkare än te som dricks, 1 msk torkad rölleka som får dra ca 2-4 min under lock).
2. Håll varmt vatten i en varmvattenflaska eller värm en vetekudde.
3. Ta fram en bit bomullstyg (t.ex. gammalt lakan) som viks 2-3 gånger så det täcker brösttryggen, en kökshandduk och en bred yllesjal som räcker runt kroppen, en filt eller ett täcke.
4. Håll teet i en skål och doppa det hopvikta tyget, lägg in den i handduken och vrid ur.
5. Ta ut bomullskompressen ur handduken och lägg den mitt på yllesjalen som du kan lägga ut på sängen om du gör omslaget på dig själv. Lägg dig sedan genast med brösttryggen på den varma kompressen och linda yllesjalen runt bröstkorgen, fäst den eventuellt med säkerhetsnålar. Lägg, om det känns bra, en varmvattenflaska/varm vetekudde på omslaget.
6. Dra över dig en filt/täcke och vila i 30-45 min.

Ångbad

- 1 msk torkade **kamomillblommor**, eller
- 3-5 droppar **eterisk eukalyptusolja**
- Ta en värmetålig skål, ställ den på ett bord som du kan sitta bekvämt vid, håll i ca 1 liter hett vatten och tillsätt örter eller eterisk olja.
- Lägg en handduk över huvudet och skålen och andas in genom både mun och näsa. Sitt så länge du tycker det känns bra, ev. med pauser för att snyta dig.
- Efteråt är det bra att inte gå ut direkt, vänta minst en timme.