MALTA COLLEGE OF FAMILY DOCTORS

Kif Tieħu Ħsieb Tiegħek Innifsek jekk ikollok Riħ, l-Influwenza jew il-COVID-19

1.
Għalfejn huwa importanti li tieħu ħsieb tiegħek innifsek?

• Il-maġġoranza tal-irjiħat, każijiet ta' influwenza u każijiet ħfief ta' COVID-19 jistgħu jiġu mmaniġġjati d-dar.

• Jekk tieħu ħsieb tiegħek innifsek ġewwa d-dar tkun qed tgħin biex tnaqqas il-kuntatt mal-oħrajn, sabiex tnaqqas l-imxija tal-infezzjonijiet.

• Jekk tieħu ħsieb tiegħek innifsek ġewwa d-dar tkun qed ittaffi l-piż fuq is-servizzi tal-kura tas-saħħa, sabiex ikun jistgħu jiffukaw fuq dawk li jkunu qed ibatu minn sintomi severi.

• Jekk tuża mediċini li jinbiegħu mingħajr riċetta tat-tabib (OTC, over-the-counter) normalment ikun biżżejjed, u b'hekk tkun qed tevita spejjeż bla bżonn jew effetti sekondarji.

• L-antibijotiċi *ma jaħdmu fuq l-ebda wieħed* minn dawn il-viruses, u għalhekk normalment ma jkunux meħtieġa għall-irjiħat, sogħla u sintomi tal-influwenza.

• Jekk tieħu l-antibijotiċi mingħajr bżonn, jaf jagħti l-każ li meta verament tiġi bżonnhom biex tittratta infezzjoni batterjali, ma jaħdmux.

2. X'inhuma s-sintomi tar-riħ u tal-influwenza?

Il-viruses jikkawżaw ħafna mis-sintomi komuni li kollha kemm aħna xi darba jew oħra ħassejna - is-sintomi ta' riħ.

• **Imnieħer** - Bosta drabi l-viruses jibdew 'jattakkaw' l-ewwel l-imnieħer, u l-ġisem jipproduċi l-infjammazzjoni u l-mukus biex jiġġieled kontra l-infezzjoni. Dan jista' jwassal biex l-imnieħer jispiċċa misdud u wara jibda jqattar. Dan jaf idum sa 7-10 ijiem, iżda jaf jgħaddu aktar minn ġimagħtejn sakemm imnieħrek jerġa' jinħass li jkun infetaħ kompletament, speċjalment jekk inti suxxettibbli għal sintomi tal-allerġija.

• **Sinuses** - Dawn il-kompartimenti mimlijin bl-arja fl-għadam tal-wiċċ jistgħu jimtlew bil-mukus meta jkollna riħ, u jikkawżaw konġestjoni, pressjoni u wġigħ.

• **Gerżuma** - Xi ftit mill-mukus jibqa' nieżel sa fuq wara tal-gerżuma u l-infezzjoni tista' tinfirex fi griżmejna. Dan jista' jikkawża wġigħ fil-griżmejn, li jaf idum sa madwar ġimgħa.

• **Larinġi** - aktar 'l isfel mill-griżmejn insibu l-kordi vokali. Meta dawn ikunu affettwati, nistgħu ninħanqu jew nitilfu leħinna kompletament.

• **Passaġġi tal-arja** - Xi qtar tal-mukus jistgħu jinġibdu man-nifs u għalhekk nispiċċaw bis-sintomi fil-pulmun, bħal sogħla jew problemi biex nieħdu n-nifs. Is-sogħla tista' ddum sa 3-4 ġimgħat u normalment tkun l-aħħar sintomu li jieqaf.

• **Stonku** - Xi mukus normalment jispiċċa jinbela', u huwa għalhekk li xi persuni jkollhom id-dardir jew anki jirremettu.

• **Sensi** - Bosta drabi nitilfu xi ftit mis-sensi tagħna tat-togħma u tax-xamm meta jkollna riħ, minħabba li jkollna mneħirna mblukkat, iżda dawn is-sintomi huma partikolarment evidenti bl-infezzjonijiet tal-COVID-19.

Barra minn dawn is-sintomi lokalizzati, jista' wkoll ikollna sintomi ma' ġisimna kollu.

• **Deni** - rispons normali tal-ġisem li jgħin biex jiġġieled kontra l-infezzjoni (peress li xi viruses jirreplikaw ruħhom aħjar f'temperaturi aktar baxxi). Id-deni huwa definit bħala temperatura ta' > 37.5°C (> 99.5°F) jekk jitkejjel mill-ħalq; jew > 38.0°C (> 100.4°F) mill-widnejn (jew mir-rektum, fit-trabi), jew >37.3°C (> 99.1°F) mill-abt. F'xi ftit każijiet jista' wkoll jiġi definit bħala temperatura ta' >1°C ogħla mit-temperatura normali tal-ġisem.

• **Tertir** - jgħin biex ikompli jgħolli t-temperatura interna wkoll, u 'tkexkix ta' bard' huwa rispons evoluzzjonarju biex jgħinna nkomplu nisħnu.

• **Letarġija, telqa u telf ta' aptit** - jgħinu biex nistrieħu aktar, u b'hekk nikkonservaw aktar enerġija biex niġġieldu kontra l-infezzjoni.

• **Uġigħ fil-muskoli u fil-ġogi** - dan iseħħ minħabba li t-tessuti jiġu mkissra biex jirrilaxxaw il-proteina li tintuża biex jiġu prodotti l-antikorpi ('antibodies') kontra l-infezzjoni.

3. X'inhuma l-affarijiet bażiċi biex tieħu ħsieb tiegħek innifsek?

• **Ibqa' d-dar** - L-ebda persuna li jkollha sintomi ta' riħ m'għandha tmur għax-xogħol jew tkun viċin l-oħrajn. Għin biex tnaqqas l-imxija ta' kwalunkwe infezzjoni li jista' jkollok.

• **Strieħ** - Strieħ u titħabatx sakemm tħossok aħjar. L-irqad u l-mistrieħ jgħinu lil ġismek jirkupra.

• **Likwidi** - Dawn dejjem importanti għas-saħħa tagħna, iżda speċjalment meta jkollna riħ, peress li jgħinu jżommu l-mukus ħafif u jagħmluha faċli biex jitnaddaf. Jekk iżżomm griżmejk imxarrbin tajjeb biex tnaqqas l-uġigħ u s-sogħla wkoll. U jeħtieġ li terġa' ġġib lura l-fluwidi li tlift minħabba l-għaraq u l-imnieħer iqattar. Ipprova ixrob 6-9 tazzi kuljum (jew 1.5 sa 2 litri), idealment ilma. Xarbiet kesħin jew jaħarqu tajbin it-tnejn - skont liem tippreferi. Evita xarbiet alkoħoliċi u ħafna xarbiet bil-kaffeina, għax dawn jistgħu jikkawżawlek aktar deidratazzjoni (billi jġegħluk tgħaddi aktar awrina).

Żomm f'moħħok li t-tfal, l-anzjani u kwalunkwe persuna li jkollha diżabbiltà mentali jew fiżika li tista' taffettwa t-tmigħ huma aktar suxxettibbli għad-deidratazzjoni.

• **Rimedji tad-dar** - Xarba bl-għasel u l-lumi tista' tgħinek jekk ikollok is-sogħla u griżmejk juġgħawk. Kemm tħallat il-meraq tal-lumi, l-għasel u ilma sħun. Jekk ikollok griżmejk juġgħawk, ikel u xorb kiesaħ jista' jtaffi ftit l-uġigħ, iżda tista' wkoll tipprova tiggargarizza bl-ilma sħun u l-melħ biex tnaqqas l-uġigħ u n-nefħa (1/2 kuċċarina melħ f'kikkra ilma sħun, u tiblax).

• **Għad-deni** - Ipprova żomm ruħek frisk. Ilbes inqas saffi ta' ħwejjeġ, agħżel xorb u ikel aktar kiesaħ u pprova żomm it-temperatura tal-kamra madwar 20°C. Dan hu importanti speċjalment għat-tfal. Flimkien ma' Paracetamol u/jew Ibuprofen (ara hawn taħt) biex tgħin tniżżel id-deni u tħossok aktar komdu.

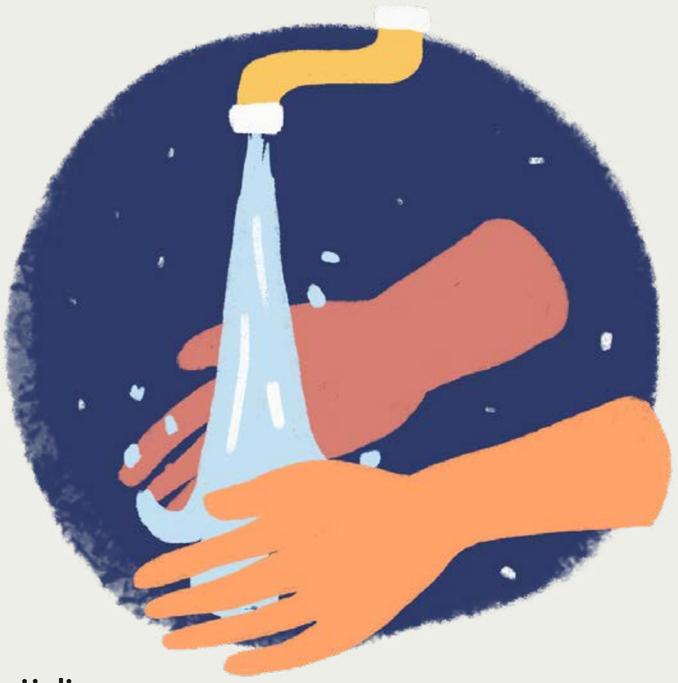
• **Kul ikel bnin u tajjeb għas-saħħa** - Inkluż frott u ħxejjex. Żgura li l-pazjenti anzjani qed jieħdu biżżejjed proteina fid-dieta tagħhom (laħam, ħut, bajd, legumi).

• **Iżolament** - Evita kuntatt mhux neċessarju ma' persuni oħrajn. Jekk ikollok toqgħod viċin l-oħrajn, ilbes maskra.

• **Tipjip** - Evita jew minn tal-inqas naqqas it-tipjip, inkluż li tibla' d-duħħan mit-tipjip ta' ħaddieħor.

• **Agħti ċans** - Aċċerta ruħek li tkun irkuprajt għalkollox qabel ma tmur lura għar-rutina normali tiegħek, speċjalment jekk se tmur lura għal post tax-xogħol fejn tista' tinfetta persuni oħra jekk ikun għad għandek is-sintomi. Fil-każ li jkollok il-COVID-19, segwi l-pariri tal-awtoritajiet tas-Saħħa Pubblika dwar kemm jeħtieġ li ddum fi kwarantina.

X'inhuma l-affarijiet bażiċi biex tieħu ħsieb tiegħek innifsek? *ikompli...*



Kontroll tal-infezzjonijiet ġewwa d-dar

• Perreċ kamartek u kwalunkwe spazji kondiviżi fid-dar, dejjem jekk it-temp ikun jippermetti.

• Naqqas l-ispazji kondiviżi - jekk possibbli, uża kamra tas-sodda u/jew kamra tal-banju għalik biss.

• Uża għodda tal-kċina u bjankerija apposta, u aħsilhom wara l-użu.

• Iġjene tal-idejn - aħsel idejk ta' spiss, speċjalment wara li tagħtas jew tisgħol, qabel tipprepara l-ikel u waqt li tagħmel użu mill-kamra tal-banju.

• Maskri - għall-pazjenti, jekk jistgħu jissaportuha, u tista' wkoll tintlibes mill-carers meta jkunu qrib il-pazjenti

• Ommijiet li qed ireddgħu lit-trabi - ilbes maskra u segwi l-iġjene tal-idejn b'attenzjoni meta tkun f'kuntatt mill-qrib mat-tarbija tiegħek.

Konsiderazzjonijiet speċjali

• **Persuni dijabetiċi** - oqgħod attent ħafna għal-livell ta' zokkor fid-demm tiegħek waqt li jkollok infezzjoni.

• **Persuni li jkollhom pressjoni tad-demm għolja** - oqgħod attent għal-livelli li jirriżultaw mit-testijiet u semmi l-kundizzjoni tiegħek lill-ispiżjara qabel ma tixtri mediċini mingħajr riċetta tat-tabib (OTC).

• **Persuni li jbatu bl-ażżma** - żomm inalatur (pompa) ta' 'salvataġġ/serħan' fejn tista' ssibu faċilment (eż. salbutamol/terbutaline), iżda aktar importanti minn hekk, kun żgur li qed tieħu l-inalatur ta' 'prevenzjoni' (sterojde) kuljum.

• **Tilqim -** Kulħadd, inlkuż tfal żgħar, jista' jieħu t-tilqima tal-influwenza staġjonali kull sena. S'issa, m'hemmx tilqima kontra r-riħ komuni, jew il-COVID-19.

4.
X'mediċina li ma teħtieġx riċetta tat-tabib nista' nuża?

Dejjem aqra t-tikketti u staqsi lill-ispiżjar tiegħek għall-istruzzjonijiet.

• **Il-Paracetamol** huwa sigur għal kull età, ma jaffetwax mediċini oħra, huwa ħafif fuq l-istonku, u għadu sal-lum l-aqwa mediċina disponibbli biex tniżżel id-deni. Jgħin ukoll għall-uġigħ.

• **Anti-infjammatorji (NSAIDs - mediċini anti-infjammatorji nonsterojdali)** bħal Ibuprofen jistgħu jgħinu, flimkien mal-Paracetamol, għad-deni u l-uġigħ. Idealment għandek tevitahom jekk għandek problemi tal-qalb, tal-istonku, tal-kliewi, pressjoni għolja jew ażżma. Mhux tajbin għal tfal taħt is-6 xhur, sakemm ma jkunux jiżnu aktar minn 5kg. Dejjem ħudhom wara l-ikel.

• **Sprejs tal-ilma bil-melħ** u prodotti biex tlaħlaħ imnieħrek (washouts) jistgħu jgħinu għall-konġestjoni tal-imnieħer u tas-sinus.

• **Dekonġestjonanti nażali aktar b'saħħithom** (eż. dawk li fihom Xylometazoline) jistgħu jintużaw bla periklu għal sa ġimgħa, iżda mhux fi tfal żgħar ħafna.

• **Mustardini mediċinali (lozenges) għall-griżmejn** - xi wħud fihom anestetiku lokali biex itaffu l-uġigħ, u kollha kemm huma jistimulaw il-produzzjoni tal-bżieq biex ixarrbu l-griżmejn. Idealment agħżel dawk li ma jkunx fihom zokkor.

• **Pilloli dekonġestjonanti** - dawn jistgħu jintużaw minflok l-isprejs, u bosta drabi jiġu kkombinati mal-Paracetamol fil-preparati għall-influwenza. Mhux tajbin għal dawk li għandhom pressjoni tad-demm għolja, u mhux ideali biex jittieħdu filgħaxija peress li jistgħu jżommuk imqajjem.

• **Il-misturi għas-sogħla** jistgħu jtaffu l-uġigħ fi griżmejk jew iwaqqfu s-sogħla milli ttelliflek l-irqad.

Tiħux żewġ mediċini bl-istess ingredjenti (eż. Paracetamol flimkien ma' mediċina għall-influwenza 'all-in-one' li jkun fiha wkoll il-Paracetamol).

5. X'inhuma s-sintomi ta' 'allarm aħmar'?

Dawn is-sintomi jistgħu jkunu ta' tħassib u għandek tiddiskutihom mat-tabib jew mal-ispiżjar tiegħek, għax jistgħu jfissru li r-riħ li għandek żviluppa f'xi ħaġa li jaf għandha bżonn aktar attenzjoni.

- **Deni persistenti** għal aktar minn 3-4 ijiem.
- Deni li **mhux jirrispondi għall-mediċini**, jew deni ogħli ħafna (>39-40 ºC / >103-104ºF).
- Griżmejn juġgħawk li **mhux jirrispondu għall-mediċini kontra l-uġigħ**.
- Uġigħ fis-sinus li jkun sever, jew jekk ikollok ħafna **tnixxija mill-imnieħer li tkun tinten u jkollha lewn aħdar**. Dan jista' jseħħ minħabba infezzjoni fis-sinuses.
- **Qtugħ ta' nifs**.
- **Konfużjoni**.
- **Uġigħ fis-sider**, uġigħ biex tieħu n-nifs, anke jekk assoċjati mas-sogħla.
- Sogħla li **ddum aktar minn 3 ġimgħat**, speċjalment jekk ma tkunx qed tmur għall-aħjar.
- Tisgħol id-**demm**.
- **Titlef il-piż** mingħajr ma jkun hemm ebda raġuni ċara fuq perjodu ta' aktar minn 6 ġimgħat.
- **Ħanqa li ddum għal aktar minn 3 ġimgħat**, anke wara li s-sogħla tkun qagħdet.
- Uġigħ fil-griżmejn jew sintomi oħra ta' riħ jekk inti **immunosoppress**.
- **Fi Tfal** - ikunu letarġiċi, ma jurux rispons, jew mitluqin. Ukoll, ma jkunu qed jieħdu l-ebda likwidi speċjalment jekk ikunu ilhom ma jgħaddu awrina għal aktar minn 6 sigħat (trabi) jew 8 sigħat (tfal akbar fl-età).

6. Lil min nista' nikkuntattja għal aktar għajnuna?

• **Spiżjara** - Inti jew il-carers tiegħek tistgħu tiddiskutu l-użu ta' mediċini mingħajr riċetta tat-tabib mal-ispiżjar tal-fiduċja tiegħek. Huma se jkunu kapaċi jiggwidawk dwar l-użu korrett. Ara li ssemmi kwalunkwe mediċini regolari li tieħu jew problemi tas-saħħa li jista' jkollok, għax dan jista' jaffettwa x'għandek u x'ma għandekx tieħu. Jistgħu wkoll ituk parir fuq jekk għandekx tara tabib jew le.

• **Saħħa Pubblika (ċempel 111)** - Tista' titkellem mas-Saħħa Pubblika u tara jekk għandekx tiġi ttestjat għall-COVID-19.

• **Tobba tal-Familja (GPs)** - Jekk m'għandekx bżonn tiġi ttestjat, jew jekk it-test tiegħek irriżulta negattiv, tista' tkellem lit-tabib tal-familja tiegħek (GP), speċjalment jekk is-sintomi tiegħek mhux qed imorru għall-aħjar. Ikunu wkoll jistgħu jgħinuk għal kwalunkwe ċertifikati jew dokumenti li jaf ikollok bżonn għax-xogħol.

• **Online** - Jekk tfittex xi informazzjoni online, kun żgur li tkun ġejja minn sors rispettat, bħal dipartimenti jew organizzazzjonijiet tas-saħħa. Sorsi rakkomandati jinkludu l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO), is-Servizz tas-Saħħa Nazzjonali (NHS) tar-Renju Unit, il-Mayo Clinic, Thuisarts (tista' tiġi tradotta mill-Olandiż għall-Ingliż permezz ta' Google Translate) u Patient.info. Idealment, tiksibx pariri mingħand individwi biss, speċjalment dawk li ma jkollhomx għarfien mediku.

• **Emerġenza (ċempel 112)** - L-isptar qiegħed biss għal każijiet severi, għalhekk għandek iċċempel għal ambulanza jew tmur fid-Dipartiment tal-Emerġenza biss jekk ikollok sintomi severi, jew jekk ingħatajt parir biex tagħmel dan minn kwalunkwe wieħed mill-professjonisti mniżżla hawn fuq.

Miktub minn Dr Mark Camilleri u Dr Dorothy Zammit, għall-Kulleġġ tat-Tobba tal-Familja f'Malta.
Illustrat u ddisinjat minn Ed Dingli.

© Malta College of Family Doctors, 2020.

Riżorsi:

• *PAGB 'When Will I Feel Better' (http://www.selfcareforum.org/wp-content/uploads/2017/10/1603_PAGB_Feel_Better_6pp_MASTER_screen.pdf) - accessed 29th March 2020.*

• *Quebec.ca COVID-19 Self-care Guide (https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30A_Guide-auto-soins_anglaispdf?1584985885) - accessed 31st March 2020.*

• *WHO Covid-19 info (https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public) - accessed 1st April 2020.*

• *RCGP Information Leaflet for Home Carers of COVID19 Patients (https://elearning.rcgp.org.uk/pluginfile.php/149506/mod_page/content/33/Information%20leaflet%20for%20home%20carers%20of%20COVID%2019%20patients%20V2.pdf?fbclid=IwAR3rC-QxnbEEd7lju2GB7IAYQcb8MyPssutPM3yB7i9dgO2nZGiTOac6LM8) - accessed 7th April 2020.*

• *Webb, M, 2019, 'The Cold War', Delayed Gratification, Issue 36, July to Sept 2019, pp. 98-103.*