



Prime linee guida per il trattamento del Covid-19

Un approccio pratico all'assistenza domiciliare per famiglie sane

Consiglio mondiale per la salute - Aggiornato a gennaio 2023

Quest'ultima guida è stata rivista da:

Dr Naseeba Kathrada, MD

Dott. Pierre Kory M.D., M.P.A.

Dottoressa Tess Lawrie, MD, PhD

Dott. Peter A. McCullough, MD, MPH

Contenuto

A proposito del Consiglio Mondiale per la Salute.....	3
Informazioni su questa guida.....	3
A chi è rivolta questa guida?.....	4
Cosa devi fare se hai un test Covid positivo o sintomi lievi simil-Covid:.....	4
1. Quali sono i sintomi del Covid-19?.....	4-5
2. Cosa posso fare per curare il Covid-19 a casa (durante le fasi virali e infiammatorie)?.....	5
3. Come progredisce la malattia?.....	15
4. Quando devo andare in ospedale con un infezione Covid?.....	15

A proposito del Consiglio Mondiale per la Salute

Il Consiglio mondiale per la salute è **una associazione** ombrello **che riunisce gruppi** di medici, scienziati, giornalisti medici e altri membri della società civile che si battono per il diritto alla buona salute. Garantiamo la trasparenza dell'assistenza sanitaria attraverso l'educazione e la difesa del buon senso, integrando in modo indipendente le prove provenienti da diverse fonti qualitative e quantitative.

Informazioni su questa guida

Questa è una guida aggiornata per gestire efficacemente la malattia di Covid-19 a casa. Il Covid-19 dovrebbe essere trattato precocemente con una combinazione di terapie, e trattato in modo aggressivo per evitare le conseguenze più terribili della malattia, sebbene ora la maggior parte dei casi sembra coinvolgere varianti lievi come Omicron che vanno da sintomi simili al raffreddore a sintomi simil-influenzali a seconda dell'età, risposta immunitaria e stato di salute generale.

Questa guida è consigliata sia dalla ricerca medica consolidata che da quella emergente, nonché dall'esperienza clinica di gruppi guidati da medici internazionali e si evolverà con l'emergere di nuove prove.

I medicinali e gli integratori sicuri, consolidati e privi di brevetto inclusi in questa guida possono avere disponibilità diverse in tutto il mondo e per questo motivo, sono stati inclusi una varietà di medicinali.

I farmaci nuovi e costosi (come i trattamenti con anticorpi monoclonali) non vengono presi in considerazione in questa sede, sebbene sia possibile accedervi negli Stati Uniti e in alcuni altri paesi.

Immaginiamo un mondo in cui hai il potere di prendere il controllo della tua salute.. Questa risorsa è una linea guida vivente e cambierà con l'emergere di nuove prove. Non fornisce consulenza medica individuale né prescrive cure.

La guida ha lo scopo di fornire agli individui e alle loro famiglie la conoscenza delle opzioni sanitarie che potrebbero essere utili per loro.

I lettori dovrebbero consultare gli operatori sanitari scelti da loro per una valutazione medica individuale e le indicazioni per un trattamento adattato alle loro esigenze personali. Questa guida si evolverà man mano che emergeranno nuove informazioni, quindi per gli aggiornamenti e per tenerti al passo con gli ultimi sviluppi iscriviti via mail.

A chi è rivolta questa guida?

Chiunque può contrarre il Covid-19, indipendentemente dal fatto che abbia avuto o meno un'iniezione di Covid-19. La buona notizia è che la malattia è facilmente curabile e la maggior parte delle persone guarirà entro pochi giorni o settimane. Trattando la tua malattia in anticipo, aiuterai a porre fine alla pandemia di Covid-19. Se tu o un tuo familiare avete avuto un test positivo e avete sintomi indicativi di Covid-19, questa è una guida pratica per aiutarvi a recuperare velocemente. La guida è progettata per coloro che sono generalmente sani e non assumono altri farmaci quotidiani per consentirti di sconfiggere Covid-19 e rimetterti in salute il più rapidamente possibile. Questo documento non si applica alle donne incinte, che possono trovare utili indicazioni sul Covid-19 qui

[\(https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/\)](https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/).

In questa guida risponderemo alle domande:

1. Quali sono i sintomi del Covid-19
2. Cosa posso fare per curare il Covid-19 lieve a casa?
3. Come progredisce la malattia?
4. Quando devi andare in ospedale con il Covid-19?

Se hai un test Covid positivo o sintomi lievi simili a Covid:

La prima cosa che dovresti fare è dirlo alla tua famiglia e al medico. Resta a casa, riposati, bevi tante tisane antivirali e antinfiammatorie con zenzero fresco tritato e bastoncini di cannella scheggiati con un po' di miele di buona qualità e segui la guida casalinga qui sotto.

Il trattamento precoce preverrà la progressione della malattia

1. Quali sono i sintomi del Covid-19?

La pandemia di Covid-19 sembra essere il risultato di un virus chiamato virus SARS CoV-2. Ha tre fasi sovrapposte:

- La fase virale (giorno 1-5)
- La fase infiammatoria (giorno 1-10)
- La fase di iperinfiammazione (fino a 30 giorni)

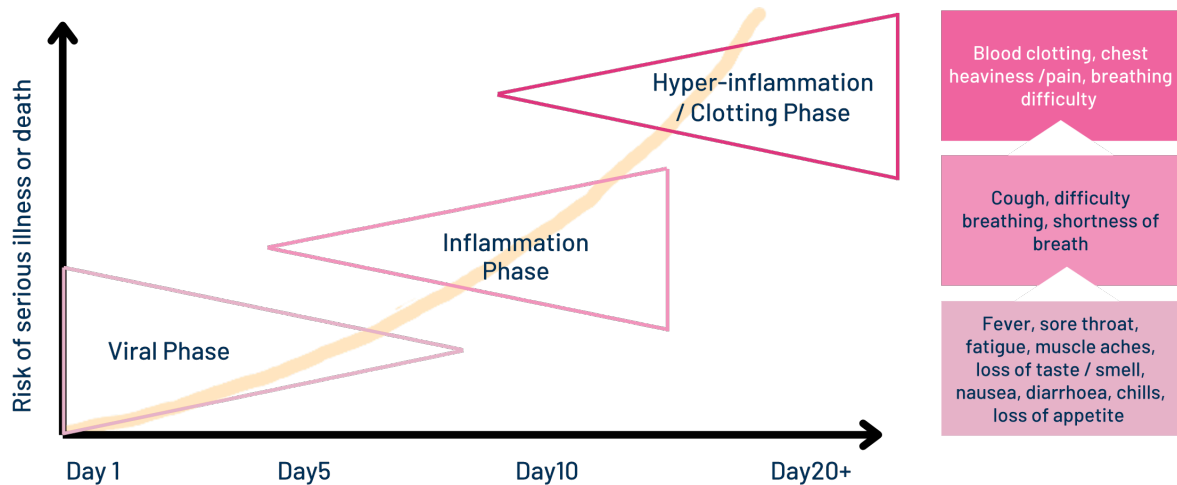


Figure 1 : Viral and inflammation phases

I primi sintomi del virus durante la fase virale e infiammatoria possono essere **una** qualsiasi combinazione di quanto segue:

- Febbre o brividi
- Mal di gola
- Tosse e starnuti
- Congestione o naso che cola
- Mancanza di respiro o difficoltà respiratorie
- Costrizione o pressione nella zona del torace
- Affaticamento da lieve a estremo
- Mal di testa
- Perdita del gusto o dell'olfatto
- Nausea o vomito
- Diarrea

Fonte: CDC

2. Cosa posso fare per curare il Covid-19 lieve a casa (durante le fasi virali e infiammatorie)?

La fase virale (giorno 1 – 5)

Durante la fase virale della malattia, il virus SARS-CoV-2 si replica rapidamente nel corpo a meno che non si agisca rapidamente, proprio come con un raffreddore o un'influenza o altre infezioni virali respiratorie o gastriche. Qualcuno nella fase virale della malattia può aspettarsi sintomi simil-influenzali come febbre, dolori articolari e muscolari, mal di testa, mal di gola, perdita di appetito, perdita di gusto/olfatto, nausea, diarrea e debolezza. La trasmissione è massima durante la fase virale della malattia, quindi evita il contatto con le persone durante questa fase della malattia. È importante notare che è improbabile che le persone asintomatiche (quelle che risultano positive al test senza sintomi) trasmettano il virus.

La fase infiammatoria (giorno 6 - 10)

Durante la fase infiammatoria, la risposta del sistema immunitario del tuo corpo si è preparata per combattere l'infezione e poi c'è la produzione di quantità eccessive di citochine, che sono molecole di segnalazione, proteine utilizzate dal sistema immunitario per guidare la sua risposta. Quando ce ne sono troppi, questo può danneggiare i tessuti e gli organi del corpo, come nelle malattie infiammatorie e autoimmuni.

Una persona nella fase infiammatoria di Covid-19 può continuare a manifestare sintomi simil-influenzali, che con un'inflammation preesistente sottostante, possono progredire in un'inflammation eccessiva nelle cellule polmonari che porta a sensazioni di mancanza di respiro, tosse, difficoltà respiratorie e possibilmente un batterio secondario infezione come la polmonite. Se hai chiaramente difficoltà a respirare, dovresti seguire i consigli del tuo medico e andare in ospedale se lui o lei non può assisterti a casa.

Elementi essenziali per il trattamento precoce a casa

Sistema immunitario	Antivirali	Antiinfiammatori	Anticoagulanti	Allievo dei sintomi
Multivitaminici	Ivermectina	Ibuprofene	Aspirina	Acetaminofene/ Paracetamol
Vitamine C e D	Solutions for mouth and nasal rinses	N-acetil cisteina		Medicamenti contra la tosse/ inalatori
Zinco				Antistaminici
Quercetina				
Melatonina				

Figura 2: panoramica degli elementi essenziali del trattamento

Questo grafico rappresenta una panoramica generale degli elementi essenziali e delle categorie di trattamento. La maggior parte dei farmaci e delle terapie essenziali rientra in più di una categoria. Il trattamento precoce è fondamentale: una combinazione di approcci terapeutici è l'ideale. Per un elenco più lungo di opzioni, fare riferimento alla tabella Riassunto dei medicinali alla fine di questo PDF.

***Usare paracetamolo/paracetamolo con parsimonia perché riduce il glutathione, un importante antiossidante**

Attrezzatura utile

Avere un **termometro** in casa è utile per verificare se si ha la febbre. Una temperatura superiore a 37,5°C che fa sentire male una persona può essere trattata con acetaminofene (paracetamolo) se la febbre continua più a lungo di quanto sia necessario al sistema immunitario per eliminare naturalmente l'infezione.

Un **nebulizzatore** è un dispositivo che trasforma una soluzione in una nebbia, che poi viene inalata attraverso un boccaglio. Può essere utile fornire soluzioni come la soluzione salina per aiutare a sciogliere il catarro. Alcuni medici internazionali suggeriscono anche argento colloidale nebulizzato, che ha proprietà antivirali, soluzione di iodio per nebulizzazione, inalatori di iodio con pipa di sale, trattamento con ozono, soluzioni di bicarbonato di sodio e soluzioni di biossido di cloro per Covid-19.

Un **inalatore di vapore** è un comune imbuto da banco che dirige il vapore dal recipiente pieno di acqua calda nel naso e nella bocca. Nell'acqua si possono mettere alcune gocce di oli essenziali anti congestizi e antivirali come olio di Olbas, eucalipto, tea tree, origano, legno di cedro, timo e zenzero.

Un **pulsossimetro** è un piccolo dispositivo agganciato a un dito per misurare la saturazione di ossigeno nel sangue. Non è invasivo e, nel contesto della malattia da Covid-19, i risultati del test determinano se una persona ha bisogno di ricevere ossigeno aggiuntivo e quindi attrezzare la casa o, se non disponibile per il trattamento domiciliare, essere ricoverata in ospedale. Se hai accesso a un pulsossimetro, una lettura del 94% o meno indica che non stai ricevendo abbastanza ossigeno. Questo aumenta e diminuisce quindi, nel caso, è possibile ottenere una bombola di ossigeno domestica a seconda della tua abitazione e se il tuo professionista sanitario prescelto te lo prescriverà o lo ordinerà.

Nel corso dell'epidemia di coronavirus, molto è stato appreso da medici e scienziati di tutto il mondo e ora sappiamo come trattare il Covid-19 a casa. Con il trattamento precoce, il rischio di malattie più gravi diminuisce drasticamente, soprattutto con le recenti varianti di Omicron. **È una buona idea essere preparati con medicine e terapie semplici nel dispensario di casa come faresti per la stagione del raffreddore e dell'influenza prima che tu o i tuoi familiari vi ammaliate.**

La proteina spike è un componente importante del virus. È tossico e colpisce il corpo in molti modi diversi, motivo per cui **è importante utilizzare una combinazione delle terapie per combattere la malattia di Covid-19.**

Gli individui infetti dovrebbero utilizzare una combinazione di terapie che:

- a. **prendano di mira il virus** (antivirali/antimicrobici)
- b. **riducono** l'infiammazione nel corpo (antinfiammatori)

- c. **sostengono** il sistema immunitario
- d. **riducono** il rischio di coaguli di sangue (anticoagulanti)
- e. **forniscono** sollievo sintomatico per mal di testa, febbre, tosse, ecc.

Le terapie e i farmaci più raccomandati svolgono più di uno di questi ruoli per combattere il Covid-19. A seconda della disponibilità nella tua zona, preparati a trattare con un agente in ciascuna di queste cinque categorie per massimizzare le possibilità di una pronta guarigione.

a. Farmaci antivirali o antimicrobici

L'ivermectina ha proprietà antivirali, antinfiammatorie e di supporto immunitario. Ciò significa che l'ivermectina può essere utilizzata in tutte le fasi della malattia COVID, dall'infezione asintomatica precoce **della** malattia più grave, anche per i pazienti Covid-19 ospedalizzati.

Per il trattamento precoce dell'infezione da SARS-CoV-2 a casa, la dose raccomandata è di 0,4 - 0,6 mg per chilogrammo di peso corporeo al giorno per cinque giorni. Oltre ad essere influenzato dal peso corporeo, il dosaggio potrebbe anche essere influenzato dalla gravità dell'infezione da coronavirus e dalla virulenza della variante.

Ivermectina

L'ivermectina è ampiamente utilizzata come medicinale antiparassitario e, come tale, è disponibile in molti paesi da banco (OTC). È disponibile in compresse da 3 mg, 6 mg e 12 mg. In alcuni paesi potrebbe essere disponibile anche una sospensione liquida.

Per gli adulti non ospedalizzati di peso corporeo medio (tra 50 e 80 kg), la dose di ivermectina è da due a quattro compresse da 12 mg al giorno con il cibo per cinque giorni. Potrebbe essere necessario un trattamento più lungo o dosi più elevate, ma questo dovrebbe essere discusso con un medico.

Gli effetti collaterali includono nausea, diarrea, vertigini ed eruzioni cutanee. Questi tendono ad essere lievi e di solito si risolvono con l'interruzione. L'ivermectina non è raccomandata per l'uso nei bambini sotto i 5 anni o nelle donne in gravidanza (in particolare nel primo trimestre) senza il parere di un medico.

Se si assumono farmaci per fluidificare il sangue, consultare un medico prima di assumere ivermectina poiché l'ivermectina ha anche proprietà fluidificanti del sangue.

Doxiciclina

La doxiciclina è un farmaco antimicrobico comunemente usato per trattare l'acne e la malattia di Lyme e prevenire la malaria. Poiché ha anche potenti proprietà antivirali, molti esperti di cura Covid usano doxiciclina (100 mg ogni 12 ore per 7 giorni) e ivermectina insieme nelle prime infezioni.

Idrossiclorochina e Zinco

L'idrossiclorochina è un farmaco antimalarico ampiamente utilizzato. Le sue proprietà antivirali lo rendono un'utile alternativa all'ivermectina nel trattamento precoce del Covid-19 a dosi standard (200 mg ogni 12 ore per 7 giorni). In contesti con ceppi Covid più virulenti (ad es. Brasile), a volte gli esperti di assistenza Covid usano idrossiclorochina e ivermectina insieme, insieme allo zinco e a un antibiotico macrolide come l'azitromicina.

Antibiotici (per sintomi correlati ai polmoni e infezione batterica secondaria)

Se sviluppi sintomi al torace, il medico potrebbe dover prescrivere un antibiotico per prevenire o curare la sospetta polmonite, come l'azitromicina con lo zinco.

Collutori e sciacqui nasali

Poiché nella bocca e nelle vie nasali c'è così tanto virus, è utile sciacquare più volte al giorno con una miscela di bicarbonato di sodio o una soluzione salina a base di acqua tiepida e sale marino. Anche i gargarismi regolari con l'estratto di propoli in acqua tiepida o l'applicazione nella parte posteriore della gola sono molto efficaci nel prevenire la replicazione virale. Il risciacquo può anche fornire supporto ai sintomi per chi ha muco e catarro in eccesso.

Fare a casa il collutorio:

- Mescolare 1 cucchiaino di sale marino naturale fino a quando non si scioglie in un bicchiere di acqua tiepida e fare i gargarismi, oppure
- 1 cucchiaino di sale marino naturale più 1 cucchiaino di bicarbonato e fare gargarismi
- Opzione: aggiungere qualche goccia di propoli* o di un olio essenziale come la menta piperita per **lasciare** freschezza

** non si scioglie in acqua fredda*

b. Trattamenti antinfiammatori

I farmaci antinfiammatori includono steroidi soggetti a prescrizione medica (ad es. budesonide, **prednisolone**, desametasone, metilprednisolone), antinfiammatori non steroidei (ad es. ibuprofene e aspirina) e alcuni altri farmaci ben consolidati (ad es. colchicina e ivermectina).

Ibuprofene

L'ibuprofene è un farmaco antinfiammatorio non steroideo che viene utilizzato per trattare il dolore riducendo l'infiammazione nel corpo. È disponibile per uso generale nella maggior parte dei paesi e aiuta a ridurre l'infiammazione e il dolore articolare associati a Covid-19 e altre infezioni virali.

Antistaminici

Gli antistaminici sono solitamente usati per trattare le allergie. Agiscono bloccando l'azione dell'istamina; una sostanza chimica rilasciata quando si ha una reazione allergica. Gli antistaminici orali come la loratadina e la cetirizina, farmaci da banco

comunemente usati per la febbre da fieno e l'eruzione cutanea, possono aiutare a prevenire una risposta immunitaria allergica (attivazione dei mastociti) alla proteina spike.

La N-acetil cisteina e glutatione

Il glutatione è un potente antiossidante naturale che si trova nella maggior parte delle cellule del corpo. Il suo ruolo è quello di proteggere le cellule neutralizzando le tossine. Il glutatione spesso si esaurisce durante i periodi di malattia.

La N-acetil cisteina è un farmaco che scompone le sostanze tossiche reintegrando il glutatione. La N-acetil cisteina aiuta anche a sciogliere il muco denso nella fase infiammatoria della malattia di Covid. Entrambi sono disponibili come supplementi.

Curcumina, Astragalo, Ashwagandha, Basilico Santo, Liquirizia, Rosmarino, Uña de Gato (uncaria tomentosa)

Esistono molte erbe e integratori diversi che hanno effetti antinfiammatori scientificamente provati. Se **ne** hai un preferito **a tua immediata disposizione** o uno di cui **ne** hai già sentito parlare, non esitare a inserirlo nella tua dieta come erba, tintura, integratore o **in** qualsiasi forma tu possa **ottenerlo**.

c. Farmaci e integratori di supporto immunitario

Molti integratori alimentari come vitamina D, vitamina C, zinco, quercetina, melatonina, glutatione e N-acetil cisteina hanno potenti proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e **immuno equilibranti**. Queste terapie sono semplici, generalmente sicure e accessibili per il trattamento domiciliare e non richiedono prescrizione medica.

Vitamina D

La vitamina D svolge un ruolo importante nell'immunità. Una carenza di vitamina D è stata correlata a una malattia Covid-19 più grave. Molte persone sono a corto di questa vitamina essenziale a causa dell'età o dello stile di vita. Mantenere buoni livelli di questa vitamina è fondamentale per la prevenzione e il trattamento del Covid-19. Le capsule o le gocce di vitamina D a base di olio sono preferibili alla forma in compresse, ma puoi usare tutto ciò che è disponibile e conveniente. In molti paesi i medici lo prescrivono in dosi cliniche quando le analisi del sangue mostrano che è basso in quanto è fondamentale per la risposta immunitaria. La vitamina D viene assorbita meglio con un pasto.

La vitamina D può essere prodotta anche dalla pelle quando è esposta alla luce solare, a seconda dell'età, del colore della pelle e della latitudine. Ottenere il sole quotidiano è vitale sia per la prevenzione che per il trattamento di Covid-19.

Vitamina C e Zinco

Allo stesso modo, la vitamina C e lo zinco hanno proprietà antivirali, antinfiammatorie e antiossidanti e sono utilizzati in varie malattie virali, tra cui il Covid-19. La vitamina C si trova in molti frutti e verdure, in particolare negli agrumi.

Lo zinco è disponibile in alimenti come carne di manzo, pollo e pesce ma, nel contesto dell'infezione da Covid, è necessario utilizzare livelli supplementari di entrambi per garantire il raggiungimento di livelli adeguati, chiedere consiglio al proprio medico per il dosaggio poiché entrambi diminuiscono drasticamente nell'evento di un'infezione e sono essenziali per la risposta immunitaria.

Quercetina

La quercetina è un pigmento vegetale o flavonoide ampiamente disponibile in frutta e verdura, in particolare prezzemolo, bacche, cipolle rosse, mele e agrumi. La quercetina può essere assunta come integratore per aiutare a sostenere il sistema immunitario durante un'infezione insieme allo zinco. Come l'idrossiclorochina, trasporta anche lo zinco nelle cellule, bloccando così la replicazione virale.

Melatonina

La melatonina è un ormone prodotto nella ghiandola pineale nel cervello, che dà il via al ciclo del sonno la sera. È un potente antiossidante. Gli studi dimostrano che la melatonina riduce le citochine (proteine associate all'infiammazione) e migliora la qualità del sonno che è vitale durante una malattia virale. Se usata come integratore, è meglio assumere la melatonina prima di coricarsi.

Nigella Sativa

La nigella sativa, o semi di cumino nero, è un sostituto naturale dell'ivermectina quando questa non è disponibile. Questo estratto vegetale inibisce la replicazione virale legandosi ai recettori ACE2, contrasta l'espressione dell'mRNA ed è antinfiammatorio e analgesico. Attenzione se si assumono farmaci anticoagulanti in quanto è anche un anticoagulant.

d. Farmaci anticoagulanti

Una caratteristica pericolosa del Covid-19 grave è la coagulazione del sangue. I farmaci anticoagulanti vengono utilizzati per prevenire la formazione di coaguli di sangue nelle gambe, nei polmoni, nel cuore e in altre parti del corpo.

Aspirina

In quanto medicinale economico e ampiamente disponibile, l'aspirina giornaliera è raccomandata per l'infezione precoce da Covid-19 per prevenire il verificarsi di questa grave complicanza. L'aspirina è in uso da molto tempo per varie condizioni di salute ed è disponibile come medicinale da banco. Il suo ruolo in Covid-19 è quello di inibire l'aggregazione piastrinica che riduce il rischio di coagulazione del sangue. Riduce anche l'infiammazione e cura il mal di testa e il dolore.

Enoxaparina, Rivaroxaban and Eparina

L'enoxaparina è utilizzata per la prevenzione della trombosi venosa profonda e dell'embolia polmonare. A causa della sua azione nella prevenzione dei coaguli di sangue, può aiutare a trattare il peggioramento del Covid-19. L'enoxaparina e

L'eparina vengono somministrate per iniezione. Rivaroxaban è un farmaco anticoagulante orale che il medico può prescrivere per l'uso a casa. L'eparina è solitamente riservata all'uso ospedaliero.

Ivermectina

Come sopra, l'ivermectina è un anticoagulante.

Erbe e cibi

È importante notare che molti alimenti vengono effettivamente segnalati dai medici quando si assumono farmaci anticoagulanti a causa della loro potente attività anticoagulante! Questo include pepe di Caienna, curcuma, cannella, zenzero, aglio, ginkgo biloba, vitamina E e oli di pesce. Aggiungi molto alla tua dieta mentre affronti un'infezione e, se non hai appetito, prepara infusi o zuppe con brodo di ossa, spezie ed erbe aromatiche per mantenere il tuo sistema immunitario.

e. Supporto dei sintomi

Molti farmaci da banco e rimedi casalinghi possono alleviare i sintomi e aiutare una persona a sentirsi più a suo agio, comprese miscele per la tosse, antistaminici, paracetamolo (paracetamolo, Tylenol) e spray nasali, collutori e altri agenti che riducono il muco.

Le soluzioni saline o di bicarbonato di sodio sono efficaci e facili da preparare. In alternativa, per eliminare il muco nei polmoni, puoi provare a inalare il vapore con uno strofinaccio sopra la testa e **con** oli essenziali come l'olio di Olbas o l'olio di eucalipto. Cannella, zenzero e miele possono aiutare ad alleviare la tosse: prova un infuso di cannella e zenzero con acqua calda, cannella e zenzero fresco tritato.

Questa è un'opportunità per assumere un multivitaminico e un minerale di qualità superiore per supportare il sistema immunitario, così come alcuni degli altri integratori sopra menzionati, o **fate** riferimento al proprio erborista locale per chiedere aiuto.

Se ti senti male e non hai voglia di mangiare, bevi molti infusi di erbe antinfiammatorie come sopra **elencate** e chiedi a un familiare o a un amico di preparare un nutriente brodo di pollo o una zuppa, secondo una tradizione secolare ricca di minerali e collagene dal pollo e minerali, vitamine e altre sostanze curative dalle verdure, erbe e spezie. Questo sosterrà il tuo sistema immunitario, il tuo sistema respiratorio, il tuo sistema digestivo e **accelera** il processo di guarigione.

Grafico di dosaggio per adulti per il trattamento domiciliare di Covid-19

Consiglio Mondiale per la Salute - Aggiornato a gennaio 2023

Trattamento	Dosaggio
Sopporto immunitario	
Vitamina D Vitamina C Zinco Quercetina Melatonina	10,000 IU per 2-3 settimane, poi 4.000 UI al giorno 2-5 g, poi 0,5-1 g all'ora 50mg/al al giorno 1 capsula 2 volte al giorno 5-10mg al giorno
Antivirali	
Ivermectina Collutori/sciacqui nasali	0.4-0.6mg per kg di peso per 5 giorni 3 volte al giorno 3 x al giorno
Antinfiammatori	
Ibuprofene N-acetilcisteina Antistaminici	400mg fino a 3 volte al giorno 1-2 capsule al giorno per 7 giorni Fare riferimento alle istruzioni sulla confezione
Anticoagulanti	
Aspirina	300-325mg/ al giorno (1 compressa)
Sollievo dai sintomi	
Paracetamolo / Acetaminofene Medicinali per la tosse	Fare riferimento alle istruzioni sulla confezione Fare riferimento alle istruzioni sulla confezione

Grafico di dosaggio per bambini per il trattamento domiciliare del Covid-19

Consiglio Mondiale per la Salute - Aggiornato a gennaio 2023

Trattamento	Dosaggio
Prevenzione	
Vitamina D Vitamina C Zinco Sambuco masticabile, sciroppo Melatonina	1000 UI al giorno per 15 kg di peso corporeo 1000 mg al giorno 20 mg al giorno 100-150 mg al giorno 1 mg al giorno
Trattamento	
Vitamina D Vitamina C Zinco Sambuco masticabile, sciroppo Melatonina N-acetilcisteina Azitromicina Olio di semi neri <i>Sceglie uno :</i> Quercetina Idrossicloroquina Ivermectina	1000 UI al giorno per 15 kg di peso corporeo 1000 mg al giorno 20mg al giorno 100-150mg al giorno 1mg al giorno 500mg al giorno 10 mg per kg di peso corporeo 40-80mg per kg di peso corporeo 250-500mg 2 volte al giorno 100mg 1 volta al giorno 0.2mg per kg di peso corporeo

NB: con un'infezione più grave, il medico può prescrivere steroidi

Ricorda che la stragrande maggioranza delle persone guarisce dal Covid-19. Curarsi subito, stare molto a riposo, al sole all'aria fresca per ridurre la durata e la gravità della malattia. Il corpo durante il riposo svolge i processi di guarigione. Non avere fretta di riprendere le tue solite attività fisiche e gli impegni sociali: farlo potrebbe rallentare la tua ripresa. Piuttosto, concediti due settimane intere per recuperare. Rivolgerti al proprio medico in caso di domande o dubbi.

Infine, riposati spesso

Remember: the vast majority of people recover from Covid-19. Treat early and get plenty of rest, sunshine, and fresh air to reduce your illness's length and severity. The body carries out the repair processes when resting. Do not be in a hurry to resume your usual physical activities and social engagements – doing so may set your recovery back. Rather, allow yourself a full two weeks to recuperate. Contact your doctor if you have any questions or concerns.

3. Come progredisce la malattia?

Le infezioni da SARS-CoV-2 variano in gravità. Alcune persone non avranno sintomi, altre avranno sintomi lievi e le persone con condizioni di salute preesistenti potrebbero avere sintomi più gravi che richiedono il ricovero in ospedale. Che tu abbia o meno un'infezione da Covid-19 confermata, non tardare a chiedere consiglio ad un medico. Il trattamento precoce è la chiave per prevenire il Covid-19 grave.

Come regola generale, le infezioni da covid non progrediscono oltre le fasi raffreddore e influenza. Per alcune persone, l'infezione può comportare una fase più lunga della malattia oltre un mese, ora denominata "long covid". Le persone in questa categoria possono sperimentare una serie di effetti collaterali tra cui stanchezza generale invalidante o semi-inabilitante, dolori e dolori continui, perdita continua di gusto e olfatto, mal di testa, dolore toracico, mancanza di respiro, annebbiamento del cervello, perdita di capelli, sintomi digestivi ecc.

È possibile che queste persone abbiano malattie sottostanti diagnosticate o non diagnosticate di natura infiammatoria, quindi l'ulteriore infiammazione del virus covid le spinge oltre il limite in una zona in cui il loro sistema immunitario è sovraccarico e non può riprendersi rapidamente. Ciò potrebbe includere malattie infiammatorie comuni come diabete, reumatoide e artrosi, ipertensione, aterosclerosi ecc.

Le opzioni terapeutiche suggerite sopra e, sotto la guida di un professionista sanitario di tua scelta, con un uso più prolungato e mirato di rimedi comuni come vitamine D, C, ivermectina, quercetina, zinco, propoli, nigella sativa, n-acetilcisteina, aspirina e altri rimedi, possono anche aiutarti a uscire da questa fase infiammatoria prolungata della malattia.

4. Quando devo andare in ospedale con un'infezione da Covid?

Se ha difficoltà a respirare, mancanza di respiro, senso di pesantezza al torace o se riscontra un improvviso peggioramento dei suoi sintomi, inclusi intorpidimento o formicolio in qualsiasi parte del corpo, gonfiori o eruzioni cutanee inspiegabili, svenimento, confusione o disorientamento o dolore acuto, vada a l'ospedale.

Gli adulti dovrebbero andare in ospedale se:

- sono a corto di fiato
- hanno la testa leggera (questo può essere un segno di diminuzione dell'ossigeno nel sangue)
- hanno difficoltà a respirare
- provano pesantezza o dolore toracico
- hanno le labbra bluastre
- hanno febbre persistente o altri sintomi per più di 7 giorni dall'esordio

I bambini devono essere ricoverati in ospedale se:

- non sono interessati a mangiare o ad allattare
- hanno le labbra bluastre
- are confused
- hanno il fiato corto o difficoltà a respirare

Siate preparati e tenete in casa una scorta di farmaci e terapie di base per la vostra famiglia

La pandemia di coronavirus ha avuto un enorme impatto sulla salute fisica e mentale in tutto il mondo. Tuttavia, man mano che apprendiamo di più sulla malattia, possiamo trattarla e gestirla meglio in modo che la malattia grave sia sempre più rara. Le cose più importanti che puoi fare sono essere preparati, prenderti cura del tuo sistema immunitario e trattare precocemente usando una combinazione di terapie che attaccano Covid da una varietà di angolazioni diverse..

Fonte: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36—safe-care-at-home>

Elenco dei medicinali usati per trattare il Covid-19 da mostrare al medico

Questo elenco di medicinali comprende farmaci da banco (OTC) e medicinali soggetti a prescrizione da condividere con il proprio medico.

Assicurati di leggere il foglio illustrativo per il paziente prima di utilizzare qualsiasi medicinale OTC per verificare se sono adatti a te come individuo, soprattutto se sei incinta.

L'aspirina e l'ibuprofene non sono adatti alle donne in gravidanza, in particolare nell'ultimo trimestre di gravidanza. Se i tuoi sintomi persistono oltre i 7 giorni, senti che le tue condizioni stanno peggiorando, peggiorano improvvisamente, o se sei senza fiato, contatta il tuo medico o vai al pronto soccorso.

Non dimenticare:

L'obiettivo è scegliere un trattamento tra le seguenti categorie: farmaci antivirali, antinfiammatori, anticoagulanti (aspirina). L'aspirina è l'unico anticoagulante da utilizzare in sicurezza a casa. Inoltre, scegli diverse semplici terapie di supporto immunitario e altri medicinali che ti metteranno più a tuo agio durante l'infezione.

I farmaci e le terapie che sceglierai dipenderanno dalla disponibilità nella tua zona. Usa ciò che è conveniente e disponibile per te. Non è necessario prenderli tutti!

Bevi molta acqua, riposati molto, mangia molta frutta e verdura e prendi il sole tutti i giorni. Concediti almeno due settimane per recuperare senza attività faticose. Non aspettarti di riprendere il tuo normale regime di esercizi e impegni sociali per almeno due settimane. Un atteggiamento positivo è essenziale!

Farmaci di supporto immunitario

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Multivitaminico	1 compressa una o due volte al giorno
Vitamina D3	10.000 UI per 2-3 settimane, poi 4.000 UI al giorno (dose doppia: residenti in case di cura e persone con la pelle più scura)
Vitamina C (acido ascorbico)	2–5g, dopo 0.5–1g per ora
Zinco	50mg una o due volte al giorno
Acidi grassi Omega-3	2–4g al giorno
Vitamina A	1 compressa al giorno
Vitamina B complesso	1 compressa al giorno
Quercetina	1 compressa due volte al giorno
Melatonina	5–10mg al giorno
Lactoferrina	200mg due volte al giorno
Olio di semi neri (Nigella sativa)	1 compressa al giorno
Neem	1 una o due volte al giorno, a evitare in combinazione con i supplementi B-Complessi
Curcumina	1 compressa una o due volte al giorno
Iodio di Lugol	25mg al giorno in soluzione o compresse
L-Lisina	1000mg al giorno

Antivirale / antimicrobico

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Collutorio antimicrobico	Varie preparazioni OTC, vedi sotto
Spray/risciacquo nasale antimicrobico	Varie preparazioni OTC, vedi sotto
Azitromicina*	500 mg al giorno per 5 giorni
Argento colloidale	5 ml nebulizzati al giorno
Doxiciclina*	Compressa da 100 mg due volte al giorno per 7 giorni
Idrossiclorochina*	Compressa da 200 mg due volte al giorno per 5-7 giorni
Ivermectina*	0,4-0,6 mg/kg di peso corporeo per 5 giorni
Nitazoxanide	500 mg 2 volte al giorno dopo un pasto per 5 giorni o fino a recuperato
Iodio Lugol 15%	A Nebulizzare poche gocce con un inalatore o con un inalatore a pipa con sale

Antinfiammatorio

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Aspirina	300-325 mg (1 compressa) fino a 4 volte al giorno
Inalatore di budesonide*	800mcg - 1200 mcg due volte al giorno
Cetirizina*	10 mg (1 compressa) al giorno
Colchicina*	500 mcg due volte al giorno per 7-14 giorni
Corticosteroidi*	Metilprednisolone, prednisone, prednisolone, dexametasone, betametasone; come prescritto
Ciproheptadine	4-8 mg da 3 a 4 volte al giorno o come prescritto
Famotidina*	20 mg al giorno o come prescritto
Ibuprofene	400 mg fino a 3 volte al giorno
Loratadina	10mg (1 compressa) al giorno
Montelukast*	10mg al giorno per 14 giorni o come prescritto
Naprossene*	220mg (1 compressa) due volte al giorno
Prometazina*	10mg due o tre volte al giorno
Curcumina	Concentrato ad alto dosaggio in una capsula, 500 mg 2 volte al giorno, con pasti e grassi
N-acetil cisteina (NAC) o glutatione	600-1200 mg per via orale due volte al giorno, bere almeno 2 litri di acqua al giorno
Melatonina	5-10mg prima di coricarsi (provoca sonnolenza)

Anticoagulante

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Aspirina	300-325mg (una compressa) al giorno
Riveroxaban*	Come prescritto
Enoxaparina/eparina* a basso peso molecolare	Come prescritto
Eparina*	Come prescritto

Supporto dei sintomi per il muco

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Soluzioni nebulizzate	Varie, ad es. bicarbonato di sodio, nebulizzazione di argento colloidale per 30 minuti 4 volte al giorno
Bromexina	8mg tre volte al giorno
N-acetil cisteina	1 compressa (600 mg) una o due volte al giorno

Supporto dei sintomi per la febbre

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Acetaminofene (paracetamolo, tylenol)	Fino a quattro volte al giorno (NB la febbre è una risposta immunitaria naturale per uccidere gli agenti infettivi - dovrebbe essere trattata solo quando è troppo alta o troppo prolungata nel tempo)

Supporto dei sintomi per la tosse

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Sciroppo di salbutamolo*	1 cucchiaino fino a tre volte al giorno

Supporto dei sintomi per vari dolori

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Ibuprofene e aspirina	Vedi ibuprofene e aspirina sopra (medicinali antinfiammatori)

Altri medicinali soggetti a prescrizione

Droga/Medicina	Dosaggio/Note
Atorvastatina*	40mg al giorno
Fluvoxamina*	50mg al giorno o due volte al giorno
Finasteride*	5mg al giorno
Fenofibrato*	160mg al giorno
Budesonide*	Come prescritto
Decadrone*	Come prescritto

*Disponibile solo su prescrizione medica nella maggior parte dei paesi.

Attrezzatura

Scopo	Attrezzatura	Nota
Per monitorare la saturazione di ossigeno	Pulsossimetro	Se inferiore al 94%, andare in ospedale
Per controllare il corpo	Termometro	Ogni 6 a 8 ore a seconda della temperatura
Per alleviare i polmoni	Nebulizzatore	Quattro volte al giorno con soluzioni come sopra
Per alleviare i polmoni	Concentratore di ossigeno	Per mancanza di respiro

L'ivermectina è anche antinfiammatoria e di supporto immunitario. Allo stesso modo, molti degli elementi elencati sotto Immune Support hanno anche proprietà antinfiammatorie e/o antivirali, ad esempio neem e iodio Lugol.

Le soluzioni per l'igiene della bocca e del naso possono essere acquistate al banco, ma una semplice soluzione di bicarbonato di sodio, sale e acqua purificata può essere preparata a casa.

Per le ultime informazioni sul Covid-19 o per saperne di più sulle opzioni di trattamento precoce, visitare i siti dei membri WCH:

- BiRD Group - bird-group.org/protocols
- FLCCC - covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol
- CCCA - www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols
- Zelenko - vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol
- TFH Foundation - [truthforhealth.org/patient guide](http://truthforhealth.org/patient%20guide)
- Early Covid Care Experts - earlycovidcare.org

Iscriviti alla newsletter del Consiglio Mondiale della Salute per rimanere aggiornato sulle ultime pubblicazioni:

worldcouncilforhealth.org/subscribe

Per informazioni aggiornate, visitare il sito:

Worldcouncilforhealth.org



Esclusione di responsabilità:

Questo opuscolo scaricabile non è destinato a sostituire la consulenza medica individuale. Non può essere utilizzato per diagnosticare malattie o accedere a trattamenti per gli utenti del web. Gli individui possono utilizzare i materiali forniti dal Consiglio Mondiale della Sanità per integrare le cure fornite dai loro professionisti sanitari qualificati e di fiducia. Tutte le informazioni fornite dal Consiglio Mondiale della Sanità o in connessione con il suo sito web sono offerte per promuovere la considerazione da parte degli individui e dei loro fornitori di assistenza sanitaria qualificati di varie opzioni di prevenzione e trattamento basate sull'evidenza. Le informazioni contenute in questo sito web e in questo opuscolo hanno uno scopo informativo generale e non sostituiscono la consulenza medica. Possono verificarsi errori e omissioni.