Nachlazení, chřipka a covid: léčba doma

Většinu infekcí dýchacích cest způsobují viry. Odezní samy během 7 až 10 dnů, kašel může přetrvávat i 3 týdny.

Co pomáhá

- klid, dostatek tekutin, větrání a zvlhčení vzduchu
- při horečce nebo bolesti paracetamol nebo ibuprofen podle příbalového letáku (v těhotenství jen paracetamol); horečku není nutné srážet za každou cenu, jde o úlevu
- na ucpaný nos mořská voda, nosní kapky na uvolnění nosu nejdéle 5 až 7 dnů
- na bolest v krku pastilky, kloktání, teplé nápoje

Proč ne antibiotika

Antibiotika na viry nepůsobí, uzdravení neurychlí a mohou mít nežádoucí účinky. Zbytečné užívání navíc zvyšuje odolnost bakterií. O potřebě antibiotik rozhodne lékař, často s pomocí rychlého testu CRP z kapky krve, který děláme na místě.

Ohleduplnost k okolí

- Zůstaňte doma, dokud máte horečku. Kašlete do kapesníku nebo do rukávu, myjte si ruce.
- Při kontaktu s ohroženými lidmi (senioři, chronicky nemocní) noste respirátor.
- Proti chřipce, covidu a pneumokokům se lze očkovat. Zeptejte se nás.

Neschopenka

Potřebujete-li neschopenku, ozvěte se ordinaci první den nemoci, nejlépe přes Emmy nebo telefonicky.

Kdy se ozvat

Volejte 155: dušnost v klidu, bolest na hrudi, zmatenost, promodrávání rtů.

Ještě ten den: horečka nad 39 °C, která nereaguje na léky, zhoršení po přechodném zlepšení, vykašlávání krve, silná bolest ucha nebo čelních dutin.

Objednejte se: horečka trvá déle než 3 dny, kašel déle než 3 týdny.

Ozvěte se hned na začátku nemoci, pokud je vám nad 65 let, jste těhotná nebo máte cukrovku, chronické onemocnění srdce, plic či oslabenou imunitu.

Odborné zdroje

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP: Antibiotická terapie respiračních, močových a kožních infekcí v ordinaci všeobecného praktického lékaře (novelizace 2025).

NICE guideline NG120: Cough (acute): antimicrobial prescribing (2019).

WHO: Influenza (seasonal); Coronavirus disease (COVID-19), fact sheets (2025).

NHS: Common cold (2024); Flu (2026), nhs.uk.