

Covid Onboarding

Tools:

Get yourself a good infrared thermometer if you don't already have one. You will also want a pulse oximeter. Good to take your oxygen levels, even for your own sanity. The second you are getting into the lower 90's (<93), good to be in touch with your primary care provider or some doctor.

Diet:

Diets are best high protein, high iron, high electrolytes. Flood your system with Gatorade and broths. The second my fever got above 100, I would take Tylenol. Let my body do the low-grade stuff because it was trying to bail out the virus. I was severely dehydrated every time I went to the hospital. Eventually, I got an electrolyte supplement with no sugar (Hydrus/Taste Salud/LMNT), you need to be drinking at least 120oz of water a day. The inflammation really demands it.

Lots of folks are reporting vitamin d deficiencies, so I would stack myself with vitamin D. I also took vitamin c to bolster my immune system. Baby aspirin every morning because Covid can thicken the blood and create blood clots.

I have now added the following vitamins to my Long Covid management: CoQ10 (for those that are tachycardic), B complex, zinc, omega 3, glutathione, and tumeric/ginger supplements.

I have also added and stopped Tollovid but want to acknowledge that it is prohibitively expensive for so many people and a sacrifice for me.

Managing Disease, Energy, and Comfort:

Take naps on a schedule. It was helpful for me to picture this as a fight and how do I reinforce my body for the fight. You will feel so tired, for so long, you will start to doubt yourself. You need a nap. Give your body a nap.

The congestion is crazy-making cause you feel your everything inflamed but also can't cough up/blow your nose in the same ways. It's an everlasting leak. I steamed a lot, to give my body relief, it's about comfort as much as survival cause again, you're making your body a fighter.

Sleep propped up with pillows, I have no idea but lots of folks told me this and I was skeptical. But the second I did I noticed my body not struggling as much. Almost like I wasn't letting the virus settle in my chest.

Many have suggested sleeping prone (on your stomach) proning reduces pressure on lungs and helps them expand fully. Your own personal comfort may determine which choice you make. However, try and lay prone at least a few times a day.

Covid Onboarding

I use the Navage nasal irrigation thing. It helps bring some relief to sinuses.

Best thing that works for me for the fever is getting on all 4's in the shower with warm to cold water. The position leaks things out and helps congestion.

If your fever and symptoms are lasting longer than two months, it is likely you have Long Covid and need to really power down and rest.

Mental Health:

This thing is a yo-yo, also the most demoralizing part about it. One day you feel a little better, then the next day it slams you hard. So just know it's not in your head, this is how it works. They send lots of folks home only to see them get worse, cause it's a yo-yo. My prima who is a Covid19 investigator for San Diego County was like this thing is cruel. It wants you alone, it wants to give you hope and then crush it. That's the design. So just be ready for the relief and then the step back.

The thing makes you feel crazy and I've also struggled with mental health stuff so I would just say that battle is just as important. As kind as you can be with yourself as humanly possible. Yes it is as scary as you think it is, and you are strong enough to beat it.

I made mantras for myself for the shower, morning, and night. Cause again, you're going to battle. Gotta help all the parts go to battle effectively.

Keeping Track:

Keep a journal, take your temperature and heart rate, and breathing ability by the hour or every two hours. So if you do need to be hospitalized or even just see a doctor, you've just given the doctor a lot of data.

Finding a doctor:

There will be a doctor out there who believes you. If your doctor doesn't currently believe you, there are a number of articles out there, I especially recommend the series Ed Yong did in The Atlantic, that discusses Long Covid. Bring your research with you. Information is power and doctors do not know everything. If the doctor is quick to say it is in your head - it is not in your head - go find another doctor. I would especially recommend infectious disease specialists. If you can get a woman of color with experiences in communities of color, all the better. Working with communities of color is a competency. Do not undervalue that competency. If for some reason your insurance requires a referral to an infectious disease doctor from a primary care provider that doesn't believe you demand the primary care provider write in your chart that they denied the request and the medical reasoning they are using to deny that care. This will allow you to

Covid Onboarding

make an appeal. 9 times out of 10 doctors do not want to make themselves liable in this way and will relent and give you a referral.

En Español

Herramientas:

Obten un buen termómetro si no lo tienes. También necesitas un pulsímetro para medir tu oxígeno. Es aconsejable tomar tu niveles de oxígeno. Inmediatamente notes que tu oxígeno baja en los 90 's, llama a tu doctor.

Dieta:

Es bueno comer comida alta en proteína, alto en hierro, tomar electrolitos. Toma suero, gatorade y caldos. Inmediatamente tu temperatura sube arriba de los 100 grados, toma Tylenol. Si tu temperatura no es muy alta, deja que tu sistema inmune pelee contra el virus. Alerta a la deshidratación, hay necesidad de tomar 120 onzas de agua con electrolitos por día. La inflamación lo demanda.

Se ha reportado que mucha gente está deficiente de vitamina D, es bueno tomar cuando menos 800 mg. Al día, la vitamina C ayuda a reforzar el sistema inmune también. Es bueno tomar aspirina de bebe cada mañana porque Covid espesa la sangre y puede crear coágulos.

He agregado estas vitaminas para mi Long Covid: CoQ10 (para la gente que tiene tachycardia), B complex, zinc, omega 3, glutathione, y tumeric/ginger.

Tambien estoy usando Tollovid pero quiero ser honesta que la catidad de dinero es dificil para hacerlo regularmente.

Manejando la enfermedad, la energía y la comodidad.

Toma siestas regularmente. Es bueno para pelear la enfermedad y cómo reforzar tu cuerpo para pelearla. Te sentirás agotado continuamente. Necesitas siestas, dale siestas a tu cuerpo.

La congestión es desesperante haciéndote sentir todo tu sistema completamente inflamado, es difícil toser y sonar tu nariz regularmente, sientes la inflamación y controla totalmente tus vías respiratorias. Es aconsejable usar vaporizador, ayuda a relevar la incomodidad para respirar. Todo es tanto como la comodidad como la supervivencia. Estás haciendo de tu cuerpo un super peleador.

Covid Onboarding

Es bueno dormir con varias almohadas para elevar tu cuerpo. Me aconsejaron hacerlo y lo dudé al principio, pero cuando lo empecé hacer, note la diferencia y mi cuerpo no batallaba tanto para respirar, sentí que de esta manera no dejaba que el virus se asentara en mi pecho.

Muchos han dicho que dormir o descansar boca abajo ayuda a reducir presión en tus pulmones y los deja expandir. Su preferencia personal la va guiar lo que escoje. Pero por lo menos has lo unos cuantos tiempos al día.

Mi doctor me dijo que no usara Neti-pot porque hay riesgo que se aspire el moco infectado.

Una de las cosas que me ayudó para bajar la fiebre, fue el baño con agua tibia o al tiempo en mis manos y rodillas. La posición me ayudó a bajarla y también para la congestión.

Salud mental:

Esta enfermedad es como un yo-yo, y también es una situación muy desmoralizante. Un día te sientes un poco mejor y al siguiente día te pega otra vez duro. Es bueno saber que no es solo en tu mente, esta es la manera en que esta enfermedad trabaja en los organismos. En los hospitales mandan a la gente a casa y al regreso se ponen peor, precisamente porque es como una enfermedad yo-yo. Mi prima que es Investigadora de Covid19 en el condado de San Diego me dice que es lo cruel de esta enfermedad. Crees que te estas mejorando y después te das cuenta que estas igual de mal de regreso. Es Bueno te prepares tu mente para en caso te ocurra a ti.

La cosa que a veces lo descontrola mentalmente a uno es la pelea y es mejor prepararte mentalmente para esta pelea porque es tan importante como la recuperación de esta enfermedad.

Personalmente mi consejo es, fortalecerse mentalmente noche y día. Porque así como a mucha gente esta enfermedad no les hace mella, mucha gente muere y también a mucha gente - le pasa como a mi - lucha por meses para mejorarse y realmente es desesperante y desmoralizante.

Mantén un Diario escrito:

Mantén un diario, toma tu temperatura y presión del corazón y la habilidad de respirar cada 2 horas por lo menos. Para en caso que tengas que hablar con tu doctor o si necesitas hospitalización, tienes toda esta información a la mano.

Encontrar un médico:

Habrà un médico que te crea. Si tu doctor/a no le cree, hay una serie de artículos que recomiendo - especialmente la serie que Ed Yong hizo en The Atlantic, que analiza Long Covid. Traiga sus materiales de investigación con usted. La información es poder y los médicos no lo saben todo. Si el médico le dice que la enfermedad está en su cabeza, no está en su cabeza, vaya a buscar

Covid Onboarding

otro médico. Recomendando especialmente a un especialista en enfermedades infecciosas. Si puedes conseguir una mujer de color con experiencias en comunidades de color, mucho mejor. Trabajar con comunidades de color es una competencia. No subestimes esa competencia. Si por alguna razón su seguro médico requiere una recomendación de su médico primaria para ver un doctor de enfermedades infecciosas y el doctor primaria no quiere dárselo, dile al médico que escribe en su historial médico que le negó la solicitud y la razón médica que está usando para negar esa atención . Esto le permitirá presentar una apelación. 9 de cada 10 médicos no quieren hacerse responsables de esta manera y ceden y le darán una referencia.