

# Clinique satellite COVID longue

CIUSSS du Saguenay-Lac-St-Jean

Troubles cardiovasculaires et intolérances orthostatiques

Élaboré par Jean-Denis Langevin, physiothérapeute CIUSSS SLSJ  
En collaboration avec Lisa Kham, physiothérapeute CISSMO

Contenu révisé et présenté par Emilie Bergeron, physiothérapeute CIUSSS SLSJ

Décembre 2023



# Objectifs de l'atelier

1- Connaître les principes de base sur le système cardiovasculaire et les problématiques les plus souvent associées à la Covid Longue.

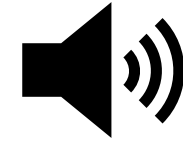
2- Connaître des outils pour monitorer ses signes et symptômes.

3- Connaître différentes stratégies à appliquer au quotidien.



# IMPORTANT

- Cet atelier a été enregistré pour vous faciliter l'accès à l'information.
- Il existe un atelier avec les notions de base concernant la Covid longue. Celui-ci est dédié plus spécifiquement aux problématiques cardiovasculaires.
- Je vous encourage fortement à prendre des **pauses** de façon régulière, AVANT l'apparition de signes de fatigue.
- La plupart de la théorie divulguée ici se retrouve dans le **guide du participant**.
- Vous pouvez **noter vos questions** et les poser ultérieurement à vos intervenants.
- Notez que l'atelier a été créé en **décembre 2023**, le contenu est sujet à changement considérant les nombreuses recherches en cours sur la Covid-19 et ses conséquences.



# Avez-vous certains de ces symptômes ?

Sudation

Tête  
légère

Difficultés  
respiratoires

Fatigue

Douleur à la  
poitrine

Palpitations  
cardiaques

Vision  
embrouillée

Tremblements





# **1- Problèmes cardiovasculaires fréquents avec la COVID longue**

Un peu de théorie...



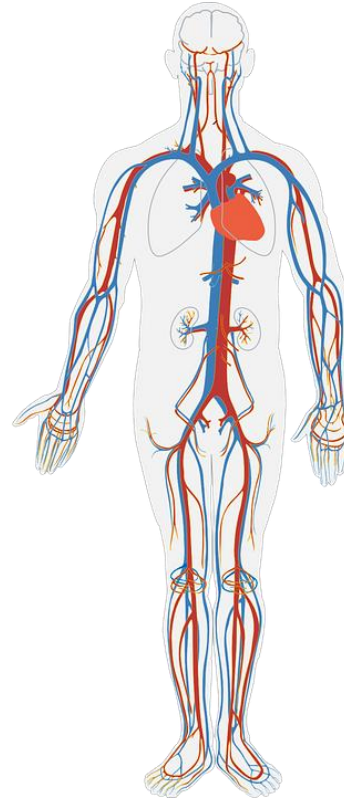
# Le système cardiovasculaire

## Cœur

50-90 bpm : normale repos  
>100bpm : tachycardie  
< 60 bpm : bradycardie

## Vaisseaux sanguins

- Vasoconstriction
- Vasodilatation



## Système électrique:

- Innervation intrinsèque
- Système nerveux autonome

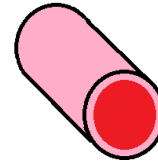
Rythme cardiaque  
Pression artérielle



Normal Cross Section



Vasoconstriction



Vasodilation

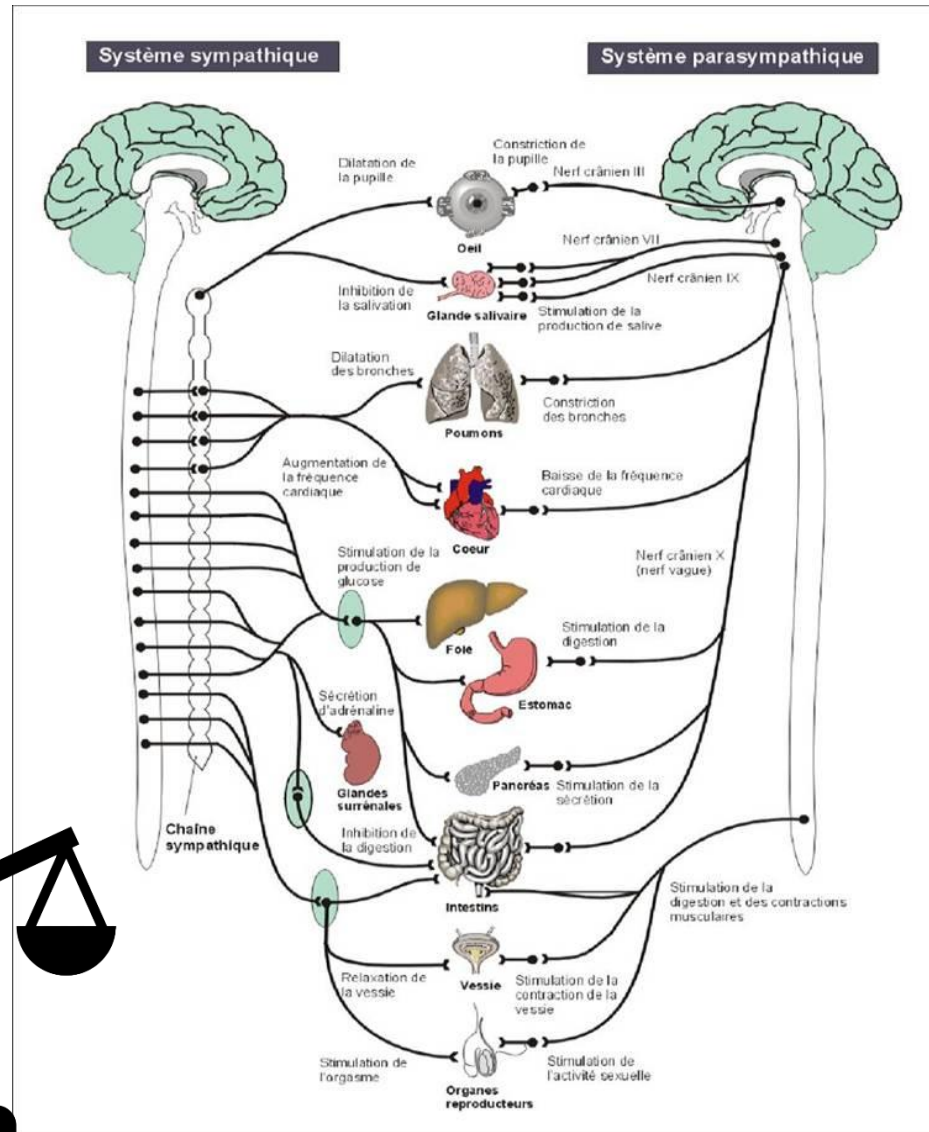


# Le système nerveux autonome

## Système sympathique

- Bouche sèche
- Yeux secs
- Cœur qui bat plus vite
- Respiration courte
- Digestion arrêtée
- ↑ la sudation
- Contracte les vaisseaux sanguin

ON SE FAIT ATTAQUER



## Système parasympathique

- Cœur qui ralentit
- Respiration ralentie
- Digestion se facilite
- Vaisseaux sanguins se dilatent

On RELAXE

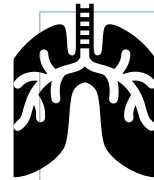


# Dysautonomie



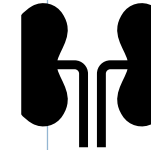
## Neurologique

- Migraine, brouillard mental
- Hypersensibilité aux stimuli



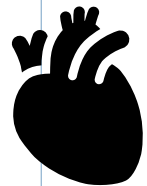
## Pulmonaire

- Souffle raccourcie
- Difficulté respiratoire



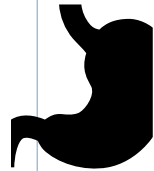
## Urinaire

- Incontinence ou rétention urinaire



## Cardiovasculaire / Intolérance orthostatique

- Difficulté à se tenir debout
- Augmentation des symptômes debout
- Fatigue
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Fluctuation de la pression artérielle



## GASTROINTESTINAL

- Nausée
- Vomissement
- Reflux
- Dysfonction digestive(rapide ou ralenti)



## Pupillaire

- Inconfort avec la lumière
- Difficulté avec vision



## Sécréteur

- Peau sèche
- Sudation
- Bouche sèche
- Yeux sec
- Difficultés à avaler
- Bouche sèche



# Problématiques cardiovasculaires fréquentes

## POTS ou STOP

- Augmentation de la fréquence cardiaque en position debout

## Hypotension orthostatique

- Diminution de la tension artérielle en changeant de position

## Intolérance orthostatique

- Symptômes debout mais sans hypotension ou tachycardie

## Myocardite / Péricardite

- Inflammation région cardiaque due au virus



# LE STOP (POTS)

POTS Postural Orthostatic  
Tachycardia Syndrome

---

STOP Syndrome de Tachycardie  
Orthostatique Posturale

---



# STOP ou POTS

>90%

Tête légère

Palpitations  
cardiaques

- Brouillard mental
- Nausée
- Maux de tête
- Fatigue

>80%

Difficultés  
respiratoires

- Douleur abdominale
- Faiblesse musculaire
- Pieds et mains gelées

>70%

Douleur à la  
poitrine

Tremblement

Vision  
embrouillé

- Constipation
- Picotement aux mains

Autres

Syncope  
*(tomber dans les pommes)*

Sudation

- Diarrhée
- Insomnie
- Intolérance à l'effort
- Anxiété
- Douleur neuropathique



# Autres problématiques cardiovasculaires

## ▪ Myocardite/péricardite

- Inflammation cardiaque induite par le virus
- Demeure plutôt rare quoique connue dans la COVID19.
- Se développe parfois pendant la phase virale, mais peut se produire également quelques semaines plus tard
- Condition définie par la présence de symptômes cardiaques
  - Douleur thoracique, dyspnée, palpitations, syncope
  - Des trouvaillles anormales dans l'investigation cardiaque

### **Quoi faire pour la reprise des activités:**

- En discuter avec votre médecin, il existe des protocoles de retour au sport
- Respecter le PACING dans la reprise des activités

American college of Cardiology (2022)





## **2-Comment évaluer et monitorer mes symptômes ?**

Quelques outils utiles...



# Évaluer et monitorer mes symptômes



## Fiche-ressource 1

- Prise de la tension artérielle en position couchée et debout

- Prise du rythme cardiaque en position couchée et debout.

	Repos (5 minutes couché)	Debout 0 min	Debout 2 min	Debout 5 min	Debout 10 min
Tension artérielle					
FC					
Symptômes					

### Suivi de la fréquence cardiaque lors des activités

FCR référence 5min couché	Zone sécuritaire (FCR $\pm$ 10 bpm)
<input type="text"/> bpm	<input type="text"/> bpm à <input type="text"/> bpm
Moyenne 7 jours de la FCR	Seuil limite – Ne pas dépasser 100 bpm Si MPE sévère- Ne pas dépasser (FCR + 100 bpm ou <input type="text"/> bpm)

Date	Activité	FC pendant	FC après	Effort perçu	Symptômes immédiats	Symptômes court-terme	Symptômes long-terme
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			



# Dépister la présence de POTS

	Repos (5 minutes couché)	Debout 0 min	Debout 2 min	Debout 5 min	Debout 10 min
Tension artérielle					
FC					
Symptômes					

Tachycardie: >100 bpm au repos

Bradycardie: < 60 bpm au repos

\*\*\*

Suspicion POTS: > 30 bpm tenu sur 10 min (comparé à la fc repos)

Suspicion d'hypotension orthostatique : chute > 20 mmHg de la systolique (chiffre du haut), et/ou > 10 mmHg de la diastolique (chiffre du bas).

Suspicion intolérance orthostatique: < 30 bpm mais symptômes ++

*\*\*Voir les normales à la p. 5 du guide du participant.*

*Il est important de faire valider ces données par un professionnel avant de faire des conclusions....*





## **3- Les stratégies d'autogestion**

Mieux comprendre ce qui déclenche les intolérances orthostatiques, connaître des stratégies préventives et de gestion des symptômes pour améliorer le quotidien

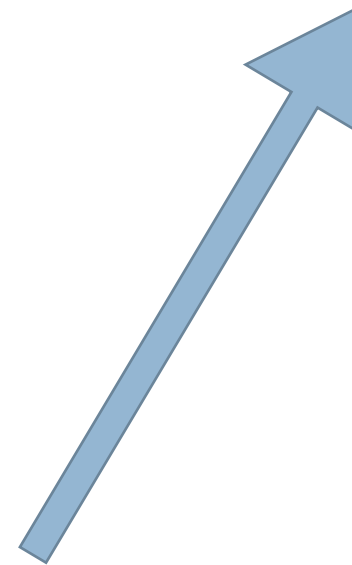


# Les stratégies d'autogestion

- a) Identifier les facteurs déclencheurs
- b) La gestion de l'énergie
- c) Monitorer la fréquence cardiaque
- d) L'hygiène de sommeil
- e) Les vêtements compressifs
- f) La nutrition
- g) La régulation de la température corporelle
- h) Le pompage musculaire
- i) Le positionnement
- j) L'activité physique
- k) La médication



**Fiche-ressource 3**

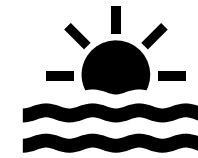


# a) Identifier les facteurs déclencheurs

- Matin
- Changement rapide de posture
- Déshydratation
- Température élevée (bain chaud, canicule)
- Prise d'alcool
- Stimulants comme le café, le thé
- Repas copieux
- Repos prolongé et déconditionnement
- Position statique
- Stress
- Période menstruelle
- Malaise post-effort
- Activité physique intense



Fiche-ressource 2



# b) La gestion d'énergie

- Stratégies que vous avez précédemment apprises dans l'atelier sur la fatigue et le malaise post effort
- Éviter le malaise post effort vous aidera dans la gestion de vos troubles orthostatiques

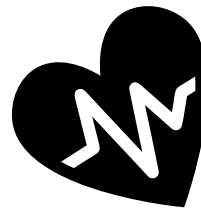
3 ÉTAPES POUR  
Conserver son énergie au quotidien



## c) Monitorer la fréquence cardiaque

Il peut être intéressant d'utiliser une **montre fréquence**mètre lorsque vous faites vos activités quotidiennes pour :

- Connaître votre fréquence cardiaque au repos
- Voir les variations de la fréquence cardiaque selon l'effort
- Tenir un journal de bord des fréquences cardiaques et de vos symptômes
- Mieux gérer votre effort et votre quotidien de même que vos symptômes



# c) Monitorer la fréquence cardiaque (suite)

- La fréquence cardiaque de repos (FCR)
- Identifier les fréquences cardiaques plus à risque de déclencher des malaises

## Suivi de la fréquence cardiaque lors des activités

FCR référence	72 bpm	Zone sécuritaire (FCR $\pm$ 10 bpm)	62 bpm à 82 bpm
Moyenne 7 jours de la FCR		Seuil limite – Ne pas dépasser 100 bpm Si MPE sévère- Ne pas dépasser (FCR + 15 bpm)	100 bpm ou 87 bpm



Fiche-ressource 1



# d) L'hygiène du sommeil



- Très important !!!! Le sommeil c'est la base !
- IL y a beaucoup de troubles du sommeil en lien avec la Covid longue.
- Éviter les gros repas le soir
- Bonne hygiène de sommeil
- Faire des exercices respiratoires ou de la relaxation
- Discuter avec votre médecin si présence d'insomnie
- Voir [l'atelier sur le sommeil](#) pour plus de détails



# e) Les vêtements compressifs

BUT: Favoriser le retour veineux des extrémités et de l'abdomen vers le cœur

- Mettre des vêtements compressifs allant jusqu'à la taille: 20-30 mm de HG ou de 30-40 mm de HG selon tolérance)
- Bas compressif de sport
- Une gaine abdominale
- Toujours porter des chaussures
- Legging ou collant
- Vêtements de sport compressif (ex: dry-fit)



# f) La Nutrition

Permet d'augmenter le volume sanguin !

- Augmenter votre apport en eau ou en liquide dans la journée: prendre 3L d'eau par jour (adulte) ce qui équivaut à environ 6 bouteilles d'eau standard ou 6 verres d'eau.

❑ PETITS TRUCS :

- Boire à toutes les 2 heures
- Boire tisane (pas d'alcool ou café, car ils sont déshydratant)
- Fruits dans l'eau
- Marquer une bouteille avec les heures



- Augmenter votre apport en sel : il pourrait être recommandé de prendre 10 ml de sel par jour (2c. à thé), discutez-en avec une nutritionniste, votre médecin ou votre pharmacien.

❑ PETITS TRUCS :

- Cuisson avec bouillon de poulet/bœuf
- Suppléments électrolytes
- Tablettes ou capsules de sel

- Manger des petits repas au cours de la journée (impact sur la digestion)



\*\*Voir Annexe Nutrition à la fin de la présentation



## g) La régulation de la température corporelle

Abaisser la température corporelle permet de faire contracter les vaisseaux sanguins

Petit trucs:

- Douche ou bain froid
- Veste ou serviette refroidissante



# h) Le pompage musculaire



Les muscles sont utilisés comme des pompes pour favoriser le retour sanguin vers le cœur, augmente également la fréquence cardiaque

## Paramètres:

Contracter 5 secondes

Relâcher 5 secondes

Poursuivre pendant 2 minutes



## Exemples:

- Croiser les jambes une contre l'autre
- Serrer les fesses et les cuisses
- Croiser les bras, serrer les poings
- Se balancer d'avant en arrière



# i) Positionnement

Favoriser le retour sanguin vers le cœur

Couché:

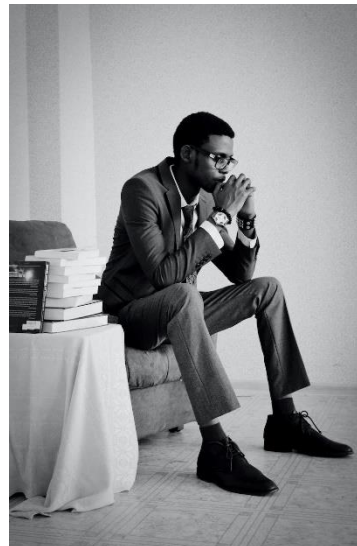
Petits trucs

- Surélever la tête de lit
- Environ 4 à 6 pouces
- Body wedge



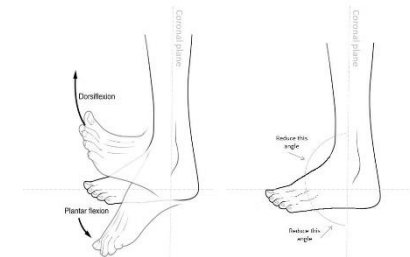
Assis:

- Éviter position assise prolongée
- Surélever les jambes
- Apporter les genoux à la poitrine
- Asseyez-vous sur une chaise basse
- Penchez vous vers l'avant les mains sur les genoux



Debout:

- Éviter positions statiques
- Croiser les jambes, serrer les cuisses/fesses
- Se tenir en léger squat
- Mettre un pied sur une chaise/tabouret
- Se pencher vers l'avant à partir du bassin
- Faire des flexions plantaires ou alterner son poids d'une jambe à l'autre.
- **S'ASSEOIR SI POSSIBLE LORSQU'ON RESSENT DES SYMPTÔMES**



# J) Activation physique

Peut être difficile ou même impossible si vous souffrez de MPE

- Différents protocoles existent pour aider à contrôler ou améliorer les troubles orthostatique et les STOP en voici un résumé:
  - Exercices aérobique en position allongée, assis ou couchée (rameur, natation ou vélo couché)
  - Exercices de renforcement avec résistance pour les membres inférieurs en position allongée ou couchée
  - Exercices du transverse de l'abdomen, « CORE »
  - Si votre condition le permet (Pilates, Yoga léger, Tai Chi )



**IMPORTANT**

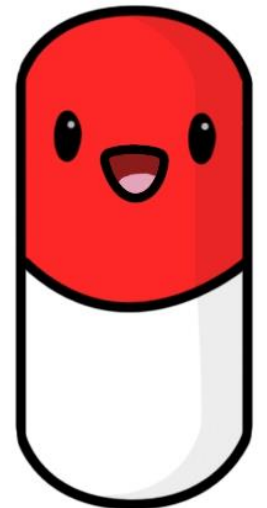
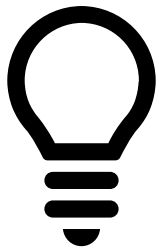
**LA PRESCRIPTION D'EXERCICES SE DOIT D'ÊTRE PERSONNALISÉE PROGRESSIVE, CHAQUE PERSONNE EST DIFFÉRENTE. Consultez un professionnel sensibilisé à la condition de la Covid Longue pour vous aider dans la progression.**



# K) Médication

- Certains médicaments peuvent avoir un impact sur votre système cardiovasculaire.
- Certains médicaments peuvent interagir entre eux ou créer des symptômes orthostatiques.
- Certains médicaments peuvent aider à diminuer vos symptômes (POTS, hypotension artérielle, tachycardie etc).

**Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien**



# Stratégies



## Routine du matin

1. Boire un grand verre d'eau
2. Pompage avec les chevilles et glisser les talons sur le lit. (AUGMENTER LA CIRCULATION)
3. Respiration calme par le nez
4. Plier les genoux et tournez-vous en bloc en pompant avec les chevilles (AUGMENTER LA CIRCULATION)
5. Assoyez-vous → en tapant des pieds (AUGMENTER LA CIRCULATION)
6. Pause en position assise
7. Étendre et plier les genoux ou taper des pieds (AUGMENTER LA CIRCULATION)
8. Levez-vous tout en tapant des pieds (AUGMENTER LA CIRCULATION)
9. Tentez de marcher et si vous avez des symptômes, essayez de ne pas vous rasseoir
10. Respirez



# Un petit résumé...

Manoeuvre	Description	Mécanisme action
Serrer les poings ou une balle	Contraction musculaire statique ou rythmique pour augmenter la pression artérielle moyenne et prévenir l'intolérance orthostatique ou la syncope	Activation sympathique, inhibition vagale ou les deux via le réflexe de pression à l'exercice.
Croiser les jambes, ↑ le tonus musculaire du corps.	Croiser les jambes Serrer les fesses	↑ le retour veineux et prévient la chute de sang vers le bas du corps
Pompage musculaire	Se balancer, se déplacer, marcher sur la pointe des pieds	Active la pompe musculaire et dans les jambes pour ↑ le retour veineux
S'accroupir, s'asseoir, s'allonger	L'accroupissement est une combinaison d'assise, de flexion et de tension musculaire ; s'asseoir et s'allonger pour réduire/éliminer le stress gravitationnel	Faciliter le retour veineux des jambes vers le cœur et augmenter le volume sanguin central
Toux	Toux forte	Augmentation de la pression intrathoracique pour expulser le sang de la poitrine vers l'aorte et ses branches
Refroidissement de la surface de la peau	Vaporisez de l'eau froide, utilisez un ventilateur et une serviette rafraîchissante pour refroidir la peau dans un environnement chaud.	Diminution de l'apport sanguin à la peau et réduction des symptômes cliniques

- Traduction libre table 2 (Fu & Levine, 2018)



# Stratégies – Autres façon d'améliorer la modulation du système nerveux autonome

- Dysautonomie: Déséquilibre entre système sympathique (*se battre et fuir*) et le système parasympathique (*se reposer et digérer*)
- Objectif: Stimuler le système parasympathique
- Comment:



# Stratégie – techniques respiratoires et de relaxation

Toutes les modalités de gestion du stress auront un impact positif sur votre condition .  
Voici quelques modalités à essayer :

1. Facile: Respiration abdominale
2. Moyen: Cohérence cardiaque
3. Difficile: Méditation pleine conscience

*\*\* Visionner l'atelier sur la respiration pour plus de détails.*



# Stratégies – Respiration abdominale/diaphragmatique

**ASSIS, COUCHÉ OU DEBOUT**

**1. Bouche fermée, inspirez par le nez en gonflant le ventre (nombril)**

L'air pénètre dans vos poumons, puis votre diaphragme s'abaisse pour laisser à la cage thoracique la place de s'ouvrir au maximum. Mettez votre main sur votre ventre pour vous assurer que votre ventre se soulève bien.

**2. Bouche fermée, gardez l'air pendant quelque secondes**

Avec la pratique, vous arriverez progressivement à augmenter cette durée et éprouver davantage de plaisir à le faire.

**3. Bouche fermée, expirez par le nez en rentrant le ventre (nombril)**

Videz l'air qu'il contient. Lorsque vos poumons sont pleins, vos muscles abdominaux poussent votre diaphragme vers le haut, l'air est alors expulsé. Garder les abdominaux relâchés. L'air doit sortir tout seul.

**4. Bouche fermée, restez les poumons vides pendant quelque secondes**

Avec la pratique, vous arriverez progressivement à augmenter cette durée et éprouver davantage de plaisir à le faire. Attendez calmement d'avoir envie d'inspirer.

Pour un exemple c'est ici : <https://www.youtube.com/watch?v=nx-t2ltkAwo>



# La respiration diaphragmatique

Plateforme Rafael-Université de Genève

<https://www.youtube.com/watch?v=nx-t2ltkAwo&t=4s>



# Stratégies – Cohérence cardiaque

- Peut être difficile au début
- Important d'avoir un bon patron respiratoire.
- La cohérence cardiaque se résume au nombre **365**:
  - 3: 3x/jour, ex au lever, avant le repas du midi et en fin d'après-midi
  - 6: Six respirations par minute, ou une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes
  - 5: Durant 5 minutes
- Des vidéos sont disponibles sur YouTube pour vous guider.
- Des applications gratuites comme *RespiRelax+* existent [RespiRelax+](#)  
[Équilibre 5min - YouTube](#)



# La cohérence cardiaque

- <https://www.rafael-postcovid.ch/ressources-respiration>



# Stratégies – Méditation pleine conscience

## Quelques ressources gratuites



- Respirelax (cohérence cardiaque)
- Respire® (coherence cardiaque)
- Petit Bambou (méditation et cohérence cardiaque)
- Namatata (méditation)
- <https://nicolebordeleau.com/mes-meditations/>
- <https://www.hug.ch/actualite/post-covid-nouvelles-ressources-ligne-sur-rafael>



# Plan d'intervention

## 1. Cibler les facteurs déclencheurs sur lesquels vous avez du pouvoir

Matin

Changement rapide de posture

Déshydratation

Température élevée

Prise d'alcool

Stimulant comme le café, le thé

Repas copieux

Repos prolongée et déconditionnement

Période menstruelle

Activité physique intense

Malaise post effort



# Plan d'intervention

2. Cibler quelques stratégies de base que vous pourriez mettre en place

							
Boire de l'eau	Augmenter mes apports en sel	Mettre des vêtements compressifs	Faire des exercices de pompage avant de me lever	Prendre des positions diminuant mes symptômes	Améliorer ma routine de sommeil	Dormir avec la tête et le dos surélevé	Gestion d'énergie



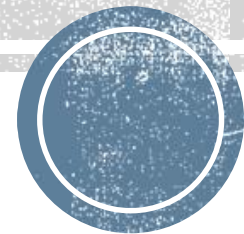
# Merci

En espérant que cette capsule vous aura été utile.

L'équipe de la Clinique Covid Longue pourra répondre à vos questions.

Bonne continuité

Emilie



# Références

## Références utilisées pour le contenu des ateliers (présentation) et le cahier du participant

- Atelier fatigue et MPE COVID longue
- 2022 ACC Expert Consensus Decision Pathway on Cardiovascular Sequelae of COVID-19 in Adults: Myocarditis and Other Myocardial Involvement, Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection, and Return to Play: A Report of the American College of Cardiology, Ty J. Gluckman and al., Journal of the American College of Cardiology, Volume 79, Issue 17, 2022, Pages 1717-1756, ISSN 0735-1097, <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.02.003>.
- Cohérence cardiaque : <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/coherence-cardiaque>
- Diagnosis and management of postural orthostatic tachycardia syndrome, R. Raj, Artur Fedorowski, Robert S. Sheldon, MAJ Mar 2022, 194 (10) E378-E385; DOI: 10.1503/cmaj.211373
- Postural tachycardia syndrome and long COVID: an update, Lesley Kavi, British Journal of General Practice 2022; 72 (714): 8-9. DOI: 10.3399/bjgp22X718037
- Postural orthostatic tachycardia syndrome – complex chronic diseases program clinical protocol - BC Women's hospital + health centre <http://www.bcwomens.ca/Specialized-Services-Site/Documents/Complex%20Chronic%20Diseases%20%28CCDP%29/Clinical%20Protocol-POTS.pdf>
- Fu Q, Levine BD. Exercise and non-pharmacological treatment of POTS. Auton Neurosci. 2018 Dec;215:20-27. doi: 10.1016/j.autneu.2018.07.001. Epub 2018 Jul 4. PMID: 30001836; PMCID: PMC6289756.



# Annexe Nutrition

## Commercial Electrolyte Products:

- Liquid IV (flavor varies; 500 mg) 
- LMNT recharge (1000 mg – citrus, unflavored, raspberry, chocolate) 
- TRIORAL ORS (1000 mg) 
- The Right Stuff (NASA) (1,780 mg sodium)
- Vitassium salt stick (1 capsule = 250 mg – max of 10 capsules/day) 
- Skratch labs hyper hydration (1720 mg) wellness hydration (710 mg)
- Nuun "hydration" tablets (8 oz glass with 1 tablet = 180-360 mg, varies based on formula)
- Normalyte (16 oz = 850 mg; "medical food")
- Broth (e.g., chicken - 8 oz = 750-800 mg) 
- Biolyte (16 ounces = 700 mg)
- Pedialyte sport (12 ounce= 490 mg)
- Gatorlyte (20 ounce= 490 mg)
- Banana Bag (410 mg)
- Drip Drops (8 oz = 330 mg)
- Pedialyte (unflavored) (8 oz = 240 mg)
- Cure hydration (8-16 oz=240 mg)

Not as high sodium level options:

- Propel (8 oz = 141-214 mg)
- Elete (125 mg)
- G2 (8 oz = 60-110 mg)
- Thermotabs (may challenge GI tract; less expensive; 1 tab = 180 mg)
- Powerade Zero
- (8 oz = 100 mg)

@EmilyRichOT



If not tolerating the taste of sodium supplements, consider only using half in water or adding it to a smoothie, acai bowl, popsicle, jello, or a flavored drink.

Or, try making your own using a recipe below!

### **Unflavored:**

- 32 oz water 8 oz = 596 mg sodium
- 3/4 tsp salt (1,600 mg sodium) 12 g sugar
- 1 tsp baking soda (1,259 mg sodium)
- 4 Tblsp sugar

### **Sprite-based:**

- 16 oz sprite zero 8 oz = 910 mg sodium
- or use less sugar and try some fresh lemon, lime, or orange spritz instead 8 g sugar
- 3/4 tsp salt (1,600 mg sodium)
- 1 Tblsp + 1 tsp sugar
- 1 envelope orange or lemon sugar-free drink flavor

### **World Health Organization ORS** (oral rehydration solution)

**recipe:** 1 L using salt, sugar & water

#### Ingredients:

- 6 tsp of sugar
- 1/2 tsp of salt
- 4 1/2 cups (1 L / 33 oz) of drinking water

#### Instructions:

*Stir mixture until salt & sugar dissolve.*

@EmilyRichOT

