

ZINĀŠANAI

Kas ir jaunais koronavīruss?

Koronavīrusi ir liela vīrusu grupa, kas spēj izraisīt gan parastu saaukstēšanos, gan nopietnākas slimības. Jaunais koronavīruss ir jauns vīrusa paveids, kurš iepriekš cilvēkiem nav konstatēts. COVID-19 ir infekcijas slimība, kuru izraisa jaunatklātais koronavīrusa paveids (SARS-CoV-2).

Kā vīruss izplatās?

Ar COVID-19 var inficēties gan ieelpojot sīkus pilienus, kurus ar šo vīrusu inficētie cilvēki izdala šķaudot vai klepojot, gan pieskaroties ar vīrusu inficētām virsmām.

Kādi ir simptomi?

Daudzi inficētie cilvēki šo vīrusu izslimo vieglā formā un atveseļojas, bet citiem saslimšana izpaužas smagāk.

Iespējami šādi simptomi:

- Paaugstināta ķermeņa temperatūra
- Klepus
- Iekaisusi rīkle
- Apgrūtināta elpošana

KĀ BŪT GATAVAM

Kā sevi pasargāt

- Informāciju par COVID-19 meklē uzticamos avotos.
- Esi fiziski aktīvs un rūpējies par savu veselību.
- Nodrošies ar bezrecepšu zālēm drudža mazināšanai un citām noderīgām precēm (piem., papīra salvetēm un termometru).
- Laicīgi sagādā recepšu zāles pietiekamā daudzumā. Bezrecepšu medikamentus var iegādāties arī tiešsaistē ar piegādi uz mājām.
- Sagādā pārtikas un sadzīves preces, lai pietiktu aptuveni 2-4 nedēļām. Sagādi veic pakāpeniski, izvairoties no paniskas iepirkšanās.
- Laicīgi sazinies ar ģimeni, draugiem, kaimiņiem un vietējiem veselības aprūpes darbiniekiem, lai vienotos par efektīvāko rīcības plānu saslimšanas gadījumā.
- COVID-19 izplatības laikā ievēro šādus sociālās jeb fiziskās distancēšanās ieteikumus:
 - Izvairies no cilvēku pūļiem, jo īpaši slēgtās un slikti vēdinātās telpās.
 - Neiepērcies stundās, kad veikalos ir daudz apmeklētāju.
 - Neizmanto sabiedrisko transportu sastrēguma laikā.
 - Sporto ārā, nevis telpās.
- Seko vietējo varas iestāžu norādījumiem par rīcību ārkārtējās situācijās.
- Turpini ievērot vispārējās higiēnas prasības.



www.spkc.gov.lv

www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china



Ja esi saslimis ar COVID-19,
izolējies mājās

Ievēro karantīnu, ja jūties vesels, bet
SPKC tevi noteicis kā COVID-19
slimnieka kontaktpersonu

PALĪDZI UZVEIKT COVID-19!

UZTICAMA INFORMĀCIJA PAR COVID-19

Slimību profilakses un kontroles centra
informatīvais tālrunis 67387661

Papildu informācija:

www.spkc.gov.lv

www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

IZOLĀCIJA

Kas ir izolācija mājās?

Cilvēkiem ar viegliem saslimšanas simptomiem nav nepieciešama stacionāra ārstēšana. Mediķi viņiem var nozīmēt ārstēšanos izolācijā mājās, lai vīruss neizplatītos tālāk.

Izolācija mājās vai izolēšanās ir atrašanās mājās vai citā speciāli izvēlētā vietā, atsevišķā, labi vēdinātā telpā un, ja iespējams, ar atsevišķu tualeti. Šādi drošības pasākumi ieteicami uz laiku, kamēr vērojami saslimšanas simptomi, vai uz citu noteikto laika periodu.

Atrodies izolācijā mājās, ievēro šādus noteikumus:

- Neuzņem ciemiņus.
- Mājoklī vajadzētu atrasties tikai tām personām, kuras rūpējas par cilvēku, kurš saslimis vai varētu būt inficējies ar COVID-19.
- Norobežojies no citiem mājoklī esošajiem cilvēkiem.
- Ja ir pieejama sejas maska, izmanto to, lai pasargātu pārējos mājoklī esošos cilvēkus.
- Uzturies labi vēdinātās telpās, kurās ir atverams logs.
- Ja nav pieejama atsevišķa tualete, inficētajai personai pēc katras tualetes lietošanas reizes tā rūpīgi jāiztīra.
- Lieto atsevišķu dvieli, ēšanas piederumus, dzeramos traukus, gultas veļu un citus saimniecībā bieži izmantotus piederumus.
- Izveido atbalsta grupu – lūdz palīdzību draugiem, radiem, kaimiņiem vai sociālās aprūpes darbiniekiem, lai, piemēram, iegādātos pārtiku un medikamentus. Izvairies no tiešas saskarsmes ar cilvēkiem.
- Piemēram, palūdz piegādātus produktus un preces vai ēdienu atstāt pie namdurvīm.
- Mazgā rokas gan pirms, gan pēc saskarsmes ar citiem cilvēkiem.
- Seko līdzi epidemiologa un ģimenes ārsta norādījumiem, un nekavējoties informē savu ārstu, ja veselības stāvoklis pasliktinās.

KARANTĪNA

Kas ir karantīna?

Kā pasargāt sevi un citus

Karantīna nošķir un ierobežo pārvietošanos tiem cilvēkiem, kuri varētu būt bijuši pakļauti inficēšanās riskam ar COVID-19, bet jūtas veseli un neizjūt simptomus. 14 dienu karantīna ir obligāta, un tās laikā personai jāatrodas mājās, slimnīcā vai karantīnai īpaši paredzētā vietā.

Ja epidemiologs ir noteicis atrasties mājas karantīnas režīmā, ievēro šādus noteikumus:

- Obligāti atrodies mājās (nedrīkst iet uz darbu, skolu, sabiedriskām vietām u.tml.).
 - Seko savam veselības stāvoklim. Ja parādās tādi simptomi kā paaugstināta temperatūra, klepus, iekaisusi rīkle vai apgrūtināta elpošana, nekavējoties sazinieties ar savu ģimenes ārstu.
 - Ja ir parādījušies tādi simptomi kā klepus, drudzis vai apgrūtināta elpošana, izmanto medicīnisko sejas masku, lai neinficētu apkārt esošos cilvēkus.
 - Ja iespējams, vienojies ar darba devēju par iespēju strādāt attālināti.
 - Tīri mājokli un izmanto dezinfekcijas līdzekļus, īpaši tīrot bieži izmantojamās virsmas un tualeti.
- Izveido atbalsta grupu – lūdz palīdzību draugiem, radiem, kaimiņiem vai sociālās aprūpes darbiniekiem, lai, piemēram, iegādātos pārtiku un medikamentus.
- Kontaktējieties ar draugiem un ģimeni pa tālruni, e-pastu vai sociālajos tīklos.
- Informāciju par COVID-19 meklē uzticamos avotos.
- Turpini būt fiziski aktīvs, lai rūpētos par savu fizisko un psihisko veselību.