

Rekomendācijas iedzīvotājiem par COVID-19 infekciju.

Profilakses pamatā ir personīgā higiēna un imunitātes stiprināšana.

Ieteikumi personām, kas apmeklējuši COVID-19 skartās teritorijas vai bijušas ciešā kontaktā ar COVID-19 slimnieku

Ja Jūs esat apmeklējis kādu no COVID-19 infekcijas skartajām teritorijām:

- Itālijas Lombardijas, Veneto, Emīlijas – Romanjas, Pjemontas apgabali,
- Japāna,
- Singapūra,
- Dienvidkoreja,
- Irāna
- Ķīna*

un Jums NAV nekādas akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes

- klepus,
- sāpes rīkles galā,
- paaugstināta ķermeņa temperatūra

Jums tiek rekomendēts novērot savu veselības stāvokli 14 dienas kopš izbraukšanas no minētās teritorijas, tai skaitā mērot ķermeņa temperatūru 2 reizes dienā - no rīta un vakarā.

Bērniem tiek rekomendēts 14 dienas kopš izbraukšanas no COVID-19 infekcijas skartā reģiona palikt mājās un neapmeklēt izglītības iestādes.

Ja Jums 14 dienu laikā no izbraukšanas no COVID-19 infekcijas skartā teritorijas parādās akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes, Jums nekavējoties **jāzvana 113**. Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD) organizēs Jūsu laboratorisko izmeklēšanu, un, novērtējot Jūsu veselības stāvokli, pieņems lēmumu par turpmāku rīcību: smagas saslimšanas gadījumā organizēs nepieciešamo medicīnisko palīdzību, bet vieglas slimības gadījumā sniegs rekomendācijas turpmākai rīcībai.

Ja laboratoriskās izmeklēšanas rezultātā Jums **NETIKS** apstiprināta COVID-19 infekcija, Jums tiks rekomendēta **ārstēšanās mājās režīmā** kā jebkuras akūtas elpceļu infekcijas gadījumā. Pēc izveseļošanās Jums tiks rekomendēts līdz 14 dienai kopš izbraukšanas brīža no COVID-19 skartās teritorijas **turpināt sekot savam veselības stāvoklim**, tai skaitā mērot ķermeņa temperatūru 2 reizes dienā - no rīta un vakarā.

Ja laboratoriskās izmeklēšanas rezultātā Jums **TIKS APSTIPRINĀTA** COVID-19 infekcija, **NMPD brigāde Jūs nogādās slimnīcā turpmākai ārstēšanai.**

Ja Jūs esat bijis **ciešā kontaktā** ar COVID-19 infekcijas slimnieku (to noteiks Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologs), Jums tiks piedāvāta **pašizolācija mājās 14 dienas** kopš kontakta ar infekcijas slimnieku. Šajā periodā ļoti svarīgi sekot savam veselības stāvoklim. Pārējā rīcība līdzīga, kā atgriežoties no COVID-19 infekcijas skartās teritorijas.

Vispārējie profilakses pasākumi

COVID-19 infekciju izraisošais koronavīruss galvenokārt izplatās:

- tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
- sīku pilienu veidā, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot,
- tieši pieskaroties inficētai personai (paspiežot roku, vai skūpstoties),
- kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kam pieskārusies inficētā persona (piemēram, durvju rokturiem).

Nemot vērā minēto **pats svarīgākais ieteikums** visiem cilvēkiem ir **roku higiēnas** (bieža un rūpīga roku mazgāšana vai dezinfekcija) un **respiratorās higiēnas** (pareiza klepošanas, šķaudīšanas un deguna šņaukšanas kultūra) **ievērošana.**

Ieteikumi

1. Ja ir akūtas elpceļu infekcijas pazīmes, nedoties uz darbu un izvairīties no sabiedrisko vietu apmeklēšanas un tuviem kontaktiem ar citiem cilvēkiem;
2. Klepojot un šķaudot, ievērot šādus principus:
 - a. neklepot un nešķaudīt citiem virsū un neļaut, ka pašam šķauda vai klepo virsū;
 - b. klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
 - c. ja nav salvetes, klepot vai šķaudīt piedurknē, bet nedarīt to plaukstā;
3. Bieži un rūpīgi mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm vismaz 20 sek., īpaši pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pirms pieskaršanās sejai, pēc tualetes apmeklējuma;
4. Ja nav iespējas nomazgāt rokas – ieteicams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;
5. Dezinfekcijas līdzekļi nopērkami aptiekās, lietojami arī sadzīvē pieejamie dezinfekcijas līdzekļi (piemēram, etanola 70% šķīdums).
6. Atcerēties, ka skārienjutīgās ierīces, piemēram telefonu virsmas varbūt arī piesārņotas ar vīrusiem un baktērijām, tādēļ ieteicams regulāri tas tīrīt, izmantojot spirtu saturošos dezinfekcijas līdzekļus;
7. Izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām;

8. Izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi, ieteicama mazāk kā divu metru distances ievērošana;
9. Regulāri tīrīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, izmantojot sadzīvē lietojamus dezinfekcijas līdzekļus;
10. Regulāri tīrīt un vēdināt telpas.
11. Imunitātes stiprināšana.

Skaidrojums par sejas masku lietošanu

Veseliem cilvēkiem NAV jālieto medicīniskā maska, lai sevi pasargātu no inficēšanās ar COVID-19 infekciju izraisīto koronavīrusu. Medicīniskās maskas lietošana profilaktiskos nolūkos rada viltus ilūziju par aizsardzību no inficēšanās, kā rezultātā cilvēki nereti aizmirst par pareizas roku un respiratorās higiēnas ievērošanu.

Medicīniskā maska nepieguļ cieši sejai, kā arī tās filtrācijas pakāpe nav pietiekama. Medicīniskās maskas lietošana neizslēdz inficēšanās iespēju arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties piesārņotām virsmām, vai cieša kontakta gadījumā ar inficētu personu, kad inficēšanās var notikt caur acu gļotādu, kas var būt infekcijas slimības ieejas vārti. Tādēļ svarīgi ir atcerēties, ka **jāizvairās no pieskaršanās acīm, degunam un mutei**, jo vīruss no apkārtējām virsmām var nokļūt uz rokām, bet pieskaroties acīm, degunam vai mutei, persona var sevi inficēt.

Masku lietošana mazina vīrusu izplatīšanu tiem cilvēkiem, kuri jau ir slimi un kuriem jāpārvietojas sabiedriskās vietās vai jāsatiekas ar citiem cilvēkiem, t.sk. pacientiem ārstniecības iestādēs.

Individuālie aizsardzības līdzekļi, tai skaitā respiratori vai aizsargmaskas ir nepieciešamas tiem cilvēkiem (tajā skaitā arī ārstniecības personām), kuras aprūpē ar COVID-19 inficētu personu vai personu, par kuru ir pamatotas aizdomas, ka tā varētu būt inficējusies ar COVID-19, jo viņi atrodas ļoti ciešā kontaktā ar inficēto cilvēku.

Ja nepieciešams, medicīnisko masku var pagatavot arī mājas apstākļos:

1. Izmanto marles gabalu, kura izmērs ir 90X60 cm un vates gabalu, kura izmērs ir 15X15 cm un biezums 1 cm. Marles gabalā iesaiņo vati tā, lai veidotos 3 slāņi un augšējo un apakšējo malu ieloka un tad savirpina marles galus, lai iegūtu 2 saišu pārus.
2. Marles gabala vietā var izmantot arī marles pārsēju. Lai izveidotu aizsargmasku, pietiek ar izmēru – garums 7m un platums 24 cm. Izgatavo vates gabalu 15X15 ar biezumu 1 cm. Daļā pārsēja ietin vates gabalu. Saites maskai gatavo nogriežot 80 cm atlikušā pārsēja, pārgriežot šo gabalu gareniski uz pusēm un salokot vairākās kārtās, lai izveidotos saite, kuru piešuj pārsējā ietītajam vates gabalam.
3. Paša pagatavoto sejas masku pēc lietošanas var izmazgāt un lietot atkārtoti.

Skaidrojums par vakcīnu un ārstēšanu

Šobrīd nav izstrādāta vakcīna ne pret vienu korona grupas vīrusu. Pētnieki strādā pie vakcīnas izstrādes, bet pirms tās ieviešanas ir jāveic ļoti daudz pētījumu, lai pārliecinātos par vakcīnas drošību un efektivitāti.

Šai slimībai nav specifiskas ārstēšanas, tāpēc ārstēšana ir atkarīga no slimības izpausmes un smaguma. Tas nozīmē, ka ārstēšana ir vērsta uz slimības radīto veselības problēmu novēršanu, simptomu mazināšanu un organisma funkciju uzturēšanu smagas slimības norises gadījumā. **Antibiotikas neiedarbojas pret jauno koronavīrusu**, bet tās izmanto vīrusa infekcijas rezultātā pievienojušos bakteriālo infekciju ārstēšanai.