

SENIORU BIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI PAR COVID-19

Kā izplatās jaunais koronavīruss, kas izraisa saslimšanu ar Covid-19?

Covid-19 saslimšanu izraisošais vīruss izplatās:

- tieša kontakta ceļā ar gaisa pilieniem, kad inficēta persona runā, šķauda vai klepo;
- tieša kontakta ceļā, pieskaroties inficētai personai (piemēram, paspiežot roku, sabučojoties u.tml.);
- netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, ko inficējis saslimušais (piemēram, durvju rokturis, lifta poga, trauki u.tml.).

Kādas ir Covid-19 saslimšanas pazīmes?

Raksturīgākie simptomi ir:

- paaugstināta ķermeņa temperatūra;
- sauss klepus;
- iekaisusi rīkle;
- apgrūtināta elpošana.

Kāpēc gados vecākiem cilvēkiem jāievēro pastiprināta piesardzība?

Vecāka gadagājuma ļaudīm, cilvēkiem ar novājinātu imunitāti un hroniskām saslimšanām, piemēram, paaugstinātu asinsspiedienu, sirds un asinsvadu saslimšanām vai diabētu, ir augstāks risks saslimt ar Covid-19 smagākā formā. Tāpēc rūpīgi jāievēro fiziskā distancēšanās jeb attālums starp cilvēkiem, higiēnas un profilakses

pasākumi, kā arī jāseko līdzi savam veselības stāvoklim. Lielākā daļa saslimušo (apmēram 80%) atveseļojas bez īpašas ārstēšanas, taču riska grupā esošajiem pacientiem slimības gaita ir smagāka un var izpausties ar elpošanas traucējumiem, plaušu karsoni u.tml.

Ja esmu saaukstējies, bet neesmu bijis ārzemēs, kā arī neesmu saskāries ar cilvēkiem, kuri bijuši ārvalstīs, vai man būtu jāveic analīzes uz COVID-19?

Ja ir aizdomas par inficēšanos ar jauno koronavīrusu, nekādā gadījumā nevajag doties pie ģimenes ārsta vai uz jebkuru citu ārstniecības iestādi (poliklīniku, ambulanci, slimnīcu u.c.). Ja saslimšanas **simptomi ir viegli** (piemēram, paaugstināta temperatūra, sauss klepus un iekaisusi rīkle), ir jāsazinās **telefoniski** ar savu ģimenes ārstu un jāseko viņa norādījumiem par turpmāko rīcību. Ārpus ģimenes ārsta darba laika var zvanīt uz Ģimenes ārstu informatīvo tālruni **66016001**. Ja saslimšanas **simptomi ir smagi** (piemēram, ļoti augsta temperatūra un apgrūtināta elpošana), jāzvana **113**.

Kā rīkoties, ja man jāiegādājas zāles, pārtika un citas pirmās nepieciešamības preces?

Lai izvairītos no saslimšanas, ieteicams, samazināt veikalu apmeklējuma

biežumu un pārtiku iegādāties vismaz vienai nedēļai, kā arī izmantot mājās esošās pārtikas rezerves, ja tādas ir. Lūdziet palīdzību gados jaunākiem ģimenes locekļiem, radniekiem vai kaimiņiem, kuri varētu sagādāt un nogādāt jums nepieciešamās preces. Ja citu iespēju nav, veikalu labāk apmeklēt laikā, kad tajā ir mazāk cilvēku, pēc iespējas ievērojot divu metru distanci no citiem pircējiem un maksimāli izvairoties no tieša kontakta ar pārējiem. Iepērkoties ieteicams valkāt cimdus un nepieskarīties ar rokām sejai. Pēc veikala apmeklējuma **obligāti** rūpīgi jānomazgā vai jādezinficē rokas.

Ko darīt, ja ieplānots ārsta apmeklējums?

Ārkārtas situācijas laikā plānveida palīdzības sniegšana ārstniecības iestādēs var būt ierobežota vai atcelta. Pirms plānotā apmeklējuma ieteicams sazināties ar ārstniecības iestādi, lai pārliecinātos par spēkā esošajiem ierobežojumiem. Ja gaidāma plānota operācija vai cita medicīniska procedūra, iepriekš sazinies ar ārstniecības iestādi, lai noskaidrotu, vai tā nav atcelta vai pārcelta. Iestādēs, kurās tiek paņemtas analīzes ar aizdomām par saslimšanu ar Covid-19, šie pacienti tiek īpaši norobežoti, lai izvairītos no saskarsmes ar citiem, tāpēc nav pamata uztraukumam par iespējamu tiešu kontaktu ar inficētām personām.

Kā izvairīties no saslimšanas ar vīrusu?

- Bieži un rūpīgi jāmazgā rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pirms ēšanas, pirms pieskaršanās sejai, pēc tualetes

apmeklējuma.

- Ja rokas nav iespējams nomazgāt, tās ieteicams dezinficēt ar speciāliem roku dezinfekcijas līdzekļiem.
- Jāizvairās no publisku vietu apmeklēšanas un došanās ciemos.
- Jāievēro vismaz 2 metru distance no citiem cilvēkiem, īpaši, ja kāds klepo vai šķauda.
- Pašam klepojot un šķaudot, jānosedz sava mute un deguns ar papīra salveti, kas pēc lietošanas jāizmet atkritumos un jānomazgā rokas.
- Ja nav salvetes, jāklepo vai jāšķauda saliektā elkonī.
- Regulāri jātīra un jāvēdina telpas.

Inficēšanās gadījumā saslimšanas simptomi parādās 2–14 dienu laikā. Tāpēc tiem iedzīvotājiem, kuri ir atgriezušies no ārvalstīm vai kuriem ir aizdomas par inficēšanos ar Covid-19, divas nedēļas ir jāpavada pašizolācijā jeb mājas karantinā, lai pārliecinātos, vai viņi ir veseli. Ja no ārzemēm atgriezušies tuvinieki, draugi vai kaimiņi, jāizvairās no tieša kontakta ar viņiem vismaz 14 dienas.

Vai es drīkstu doties pastaigā svaigā gaisā?

Cilvēki, kuriem nav noteikti karantīnas ierobežojumi, drīkst doties pastaigās ārpus mājām, taču ieteicams izvairīties no sabiedriskām vietām, kurās pulcējas daudz cilvēku, pēc iespējas ievērojot fizisko distancēšanos. Pēc atgriešanās mājās, **obligāti** rūpīgi jānomazgā rokas.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs