



Informācija par pacienta pašizolāciju mājās

V1.1 24/09/2020

Pašizolācija

Koronavīrusa kontrole mājās

Jums ir jābūt pašizolācijā:

- ja jums ir koronavīrusa simptomi
- pirms jums tiek veikta koronavīrusa pārbaude
- ja jūs gaidāt pārbaudes rezultātus
- ja jums ir bijis pozitīvs koronavīrusa pārbaudes rezultāts
- ja jums ir kādi saaukstēšanās vai gripai līdzīgi simptomi, piemēram, iekaisis kakls, iesnas, aizlikts deguns, klepus vai sēkšana

Lielākajai daļai cilvēku, kas inficējušies ar koronavīrusu, ir tikai viegli simptomi, un tie izzūd dažu nedēļu laikā.

Pat tad, ja simptomi ir viegli, jūs joprojām varat inficēt ar vīrusu citus.

Kas ir pašizolācija?

Mēs lūdzam ikvienu, kam ir koronavīrusa simptomi, pašizolēties 10 dienas no brīža, kad viņi pirmo reizi izjūt simptomus. Pašizolācija nozīmē palikt mājās un izvairīties no fiziskas saskares ar citiem cilvēkiem, ieskaitot tos, kas atrodas vienā mājaisaimniecībā. Pat, ja jums ir viegli simptomi, jūs joprojām varat inficēt citus ar koronavīrusu. Ja jums nav simptomu un pārbaudē atklājas, ka esat COVID-19 pozitīvs, jums, sākot no pārbaudes dienas, ir jāpašizolējas 10 dienas.

Kādi tad ir koronavīrusa simptomi?

Ne visiem, kam ir koronavīruss, būs vienādi simptomi. Četriem no pieciem cilvēkiem, kuri ar to inficējušies, būs viegli simptomi. Viņi var atlabt paši savās mājās, atpūšoties un saņemot parasto aprūpi.

Koronavīrusa simptomi

Ļoti bieži simptomi ir drudzis vai drebuļi, klepus, elpas trūkums, ožas vai garšas sajūtas zudums vai izmaiņas, nogurums vai muskuļu sāpes.

Retāk sastopamie simptomi ir iekaisis kakls, iesnas vai aizlikts deguns, vai galvassāpes.

Reizēm simptomi ir caureja, slikta dūša vai vemšana.

Uzmanieties no pazīmēm, kas liecina, ka slimības gaita pasliktinās:

Ja sākat justies ļoti slikti, īpaši, ja elpošana mainās vai kļūst apgrūtināta, nekavējoties zvaniet savam ārstam!

Ja jums ļoti trūkst elpas, un nevarat kādu sazvanīt, zvaniet neatliekamās palīdzības dienestiem pa tālruni 112 vai 999

Pašaprūpe pašizolācijas laikā

- Saglabāriet mobilitāti, cik vien iespējams, pieceļoties un kustoties. Ja jums ir dārzs, sēta vai balkons, dodieties ārā un elpoiet svaigu gaisu.
- Turieties 2 metru attālumā no citiem cilvēkiem. Ja tas nav iespējams, ievērojiet vismaz 1 metra attālumu no citiem cilvēkiem un valkājiet medicīnisko sejas masku.
- Sazinieties ar cilvēkiem pa tālruni. Palūdziet ģimenes loceklim, draugam vai kaimiņam piezvanīt jums vairākas reizes dienā, katru dienu. Stāstiet viņiem, kā jūtaties.
- Gados vecāki cilvēki var piezvanīt labdarības biedrībai ALONE pa tālruni 0818 222 024 no pirmdienas līdz svētdienai, no pulksten 8.00 līdz 20.00.
- Pašizolācija var būt garlaicīga vai nomācoša. Tā var ietekmēt jūsu garastāvokli un sajūtas. Jūs varat justies nomākts, noraizējies vai arī jums var būt miega traucējumi.

Ārstējiet koronavīrusa simptomus mājās

- Koronavīrusam nav specifiskas ārstēšanas. Bet daudzus koronavīrusa simptomus var ārstēt mājās.
- Apmēram 80% cilvēku var atlabt mājās un tiem nav nepieciešams doties uz slimnīcu.
- Ja jūs parasti esat spēcīgs un veselīgs un jums ir tikai viegli simptomi, ģimenes ārsts jums pateiks, ka jums ir jābūt pašizolācijā.
- Vissvarīgākais, ko varat darīt, ir pasargāt citus no inficēšanās ar koronavīrusu. Īpaši svarīgi no koronavīrusa ir pasargāt cilvēkus, kuriem ir lielāks risks nopietni saslimt.

Jums ir nepieciešams:

- pašizolēties
- daudz atpūsties un izgulēties
- dzert pietiekami daudz ūdens, lai izvairītos no atūdeņošanās. Jūsu urīnam jābūt gaiši dzeltenam vai dzidram
- ēst veselīgi
- izvairīties no smēķēšanas
- būt siltumā
- novērot un ārstēt simptomus.

Kā pašizolēties

Palieciet telpās un izvairieties no fiziskas saskares ar citiem cilvēkiem. Ja jums ir simptomi, uzvedieties tā, it kā jums būtu vīruss. Ja jums ir diagnosticēts koronavīruss vai rodas simptomi, cilvēkiem, ar kuriem dzīvojat, būs jāierobežo sava pārvietošanās

Kas jādara?

- Palieciet mājās, telpā, kurā var atvērt logu.
 - Cik vien iespējams, turieties tālāk no mājiniekiem. Ja iespējams, izmantojiet atsevišķu tualeti.
 - Pārbaudiet savus simptomus - sazinieties ar ārstu, ja tie pasliktinās. Ja nepieciešams, piezvaniet savam ārstam - neapmeklējiet viņu.
 - Piesedzieties, klepojot un šķaudot, izmantojot salveti - pēc tam kārtīgi notīriet rokas.
 - Kārtīgi un bieži mazgājiet rokas
 - Izmantojiet savu dvieli - nedalieties dvielī ar citiem.
- Katru dienu tīriet savu istabu ar sadzīves tīrīšanas līdzekli vai dezinfekcijas līdzekli.

Ko nedrīkst?

- Nedrīkst iet uz darbu, skolu, reliģiskiem pasākumiem vai sabiedriskām vietām.
- Nedalieties savās lietās ar citiem.
- Neizmantot sabiedrisko transportu vai taksometrus.
- Neuzņemiet apmeklētājus savās mājās.
- Dodieties ārpus mājas tikai tad, ja jums ir savas ārtelpas, kur var elpot svaigu gaisu.

Turieties tālāk no vecākiem cilvēkiem, visiem, kam ir hroniski veselības traucējumi, un grūtniecēm.

Draugi, ģimenes locekļi vai piegādes šoferi var atvest pārtiku vai piegādes.

Pārliecinieties, ka neesat vienā telpā ar viņiem, kad viņi tos piegādā.

Ja jūs dzīvojat kopā ar citiem cilvēkiem un jūs pašizolējaties

Kā minēts iepriekš esošajos ieteikumos, ja jūs dzīvojat kopā ar citiem cilvēkiem, jums ir jāveic papildu pasākumi, aizsargājot citus.

- Cik vien iespējams, turieties tālāk no citiem mājniekiem.
- Uzturieties atsevišķā telpā, tādā, kur var atvērt logu.
- Ja jums ir jāiet istabā, kurā atrodas cilvēki, mēģiniet saglabāt 2 metru attālumu no viņiem. Ja tas nav iespējams, ievērojiet vismaz 1 metra attālumu no citiem cilvēkiem un valkājiet medicīnisko sejas masku.
- Ja jums ir jādalās vannas istabā ar citiem, izmantojiet vannas istabu pēdējais un pēc tam to rūpīgi iztīriet.

Ja esat lietojis kādu lietu, nedalieties tajā ar citiem cilvēkiem.

Lietas, ar kurām jums nevajadzētu dalīties, ir:

- ēdiens
- trauki
- glāzes
- krūzes
- naži, dakšiņas un karotes
- dvieļi
- gultas vela

Bieži mazgājiet rokas

- Kārtīgi un bieži mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni vai notīriet tās ar alkoholu saturošu roku tīrīšanas līdzekli.
- Klepojot un šķaudot, pārklājiet muti un degunu ar salveti vai piedurkni.
- Izmetiet izlietoto salveti atkritumu tvertnē un nomazgājiet rokas

Ēdieni

- Ja iespējams, palūdziet, lai kāds atstāj jūsu ēdienu uz paplātes pie jūsu guļamistabas durvīm.
- Kad esat pabeidzis ēst, atstājiet visu uz paplātes pie durvīm.
- Tas viss ir jāsavāc un jāievieto trauku mazgājamajā mašīnā un pēc tam rokas kārtīgi jānomazgā.
- Ja jums nav trauku mazgājamās mašīnas:
 - mazgāt karstā ziepjūdenī, uzvelkot gumijas cimdus
 - atstāt nožūt
 - nomazgājiet gumijas cimdus, tos nenovelkot
 - novelciet cimdus un nomazgājiet rokas

Vannas istabas izmantošana

- Ja iespējams, izmantojiet tualeti, kuru neviens cits nelieto.
- Ja tas nav iespējams un jums nav savas tualetes vai vannas istabas, pirms ieiešanas tajā, pēc tualetes lietošanas un pirms izešanas no telpas, notīriet rokas.
- Pēc vannas vai dušas lietošanas notīriet visas virsmas, kurām esat pieskāries. Nedalieties savos dvieļos ar nevienu citu!
- Ja nejūtaties pietiekami vesels, lai to izdarītu pats, kāds cits mājās to var izdarīt jūsu vietā. Šai personai vajadzētu izmantot mājsaimniecības vai gumijas cimdus, ja tas ir iespējams. Pēc katras lietošanas cimdus vajadzētu mazgāt un nožāvēt. Pēc cimdu noņemšanas rūpīgi jānomazgā rokas ar ziepēm un ūdeni.

Tīrot savas mājas, izmantojiet mazgāšanas vai dezinfekcijas līdzekli

- Uz virsmām esošo koronavīrusu var iznīcināt daudzi tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļi, ko pārdod lielveikalos.

- Izmantojiet savus parastos māsaimniecības līdzekļus, piemēram, mazgāšanas līdzekļus un balinātājus, jo tie ļoti labi palīdz atbrīvoties no vīrusa. Izpildiet norādījumus, kas atrodas uz ražojuma etiķetes, un pārbaudiet, vai tos var izmantot uz tīrāmās virsmas. Katru dienu, kā parasti, notīriet visas virsmas ar mazgāšanas, dezinfekcijas līdzekļiem vai dezinfekcijas salveti.

Tai skaitā:

- darba virsmas
 - galda virsmas
 - durvju rokturus
 - vannas istabas ierīces
 - tualetes un tualetes rokturus
 - tālruņus
 - klaviatūras
 - planšetdatorus
 - naktsгалdiņus
- Rūpīgi notīriet tālvadības pultis, spēļu konsoles un līdzīgus priekšmetus, pirms kāds cits mājā tos izmanto. Ja jūs uzklepojat vai uzšķaudāt tiem, nekavējoties noslaukiet tos.
 - Ja jums ir gumijas cimdi, valkājiet tos, tīrot virsmas, apģērbu vai gultas piederumus. Nomazgājiet cimdus, kamēr tie vēl ir nenovilkti, pēc tam nomazgājiet rokas.
 - Pēc lietošanas mazgājiet atkārtoti lietojamās tīrīšanas lupatiņas veļas mazgājamās mašīnas karstajā mazgāšanas ciklā. Vienreizējās lietošanas cimdus un tīrīšanas lupatas pēc to lietošanas ielieciet plastmasas atkritumu maisiņā.

Veļas mazgāšana

- Ielieciet savu netīro veļu plastmasas maisiņā. Lūdziet, lai kāds to savāc no jūsu guļamistabas durvīm. To darot, viņiem vajadzētu valkāt gumijas cimdus, ja tas ir iespējams.

Viņiem vajadzētu:

- turēt veļu prom no sevis iztaisnotās rokās

- mazgāt veļu visaugstākajā temperatūrā, kas pieļaujama tās audumam, ar veļas mazgāšanas līdzekli
 - notīrīt visas virsmas, gan uz, gan ap veļas mašīnu
 - nomazgāt gumijas cimdus, tos nenovelkot
 - pēc cimdu noņemšanas vai netīrās veļas apstrādes rūpīgi nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni
- Ja iespējams, veļu žāvēt un gludināt, izmantojot karstu iestatījumu vai tvaika gludekli.
 - *Nevediet veļu uz veļas mazgātavu!*

Atkritumu apsaimniekošana

- Ielieciet visus personiskos atkritumus, ieskaitot lietotās salvetes, maskas un visus pēc tīrīšanas radušos atkritumus plastmasas atkritumu maisiņā. Aizsieniet maisiņu, kad tas ir gandrīz pilns. Ievietojiet plastmasas maisiņu otrā atkritumu maisā un aizsieniet to.
- Atstājiet maisu drošā vietā. Pirms atkritumu savākšanas maiss ir jāatstāj tur 3 dienas. Atbrīvojieties no citiem atkritumiem tā, kā jūs parasti to darāt.

Ja jums ir sejas maskas

- Ja jums jāatrodas telpā kopā ar kādu, kam ir koronavīruss, jums jāvalkā sejas aizsegs vai sejas maska.
- Arī personai, kam ir koronavīruss, vajadzētu valkāt sejas masku. Personai ar koronavīrusu vajadzētu uzvilkt un novilkt masku telpā, kurā viņi pastāvīgi izolējas.

Rūpes par kādu, kas ir pašizolācijā

- Iespējams, ka jūs kopjat bērnu, ģimenes locekli vai kādu citu, kam nepieciešams atbalsts, kamēr viņi atrodas pašizolācijā. Ja tā, ievērojiet iepriekš sniegtos ieteikumus.

Jums vajadzētu arī:

- pēc iespējas tālāk (vismaz 2 metrus) turēties prom no viņiem un neaiztikt tos - saziņai izmantojiet tālruni

- kārtīgi nomazgāt rokas katru reizi pēc fiziskas saskares ar personu
- ja jums ir sejas maskas, jums abiem vajadzētu valkāt tās, atrodoties vienā telpā

- bērniem, kas jaunāki par 13 gadiem, nevajadzētu valkāt masku

- ja jums ir jānotīra gļotas vai siekalas no viņu sejas, izmantojiet tīru salveti, ielieciet to atkritumu maisā un nomazgājiet rokas
 - ievietojiet tos labi vēdināmā telpā vienus pašus
 - ierobežojiet viņu pārvietošanos mājā
 - lieciet viņiem izmantot citu tualeti, ja iespējams
 - ierobežojiet aprūpētāju skaitu
 - turiet tos tālāk no vecākiem cilvēkiem, visiem, kam ir hroniski veselības traucējumi, un grūtniecēm.
- Ja iespējams, tikai vienai personai vajadzētu rūpēties par personu, kas pašizolējas. Ideālā gadījumā tas būtu kāds, kam ir laba veselība.

Cik ilgi man ir jābūt pašizolācijā?

Pārtrauciet pašizolāciju tikai tad, ja uz jums attiecas abi šie nosacījumi:

- Jums 5 dienas nav bijis drudža
- ir pagājušas 14 dienas, kopš jums parādījās pirmie simptomi.

Ja jums ir bijusi pārbaude un koronavīruss

netika atklāts:

- Iespējams, ka jums ir cita infekcijas slimība, piemēram, gripa. Lai samazinātu infekcijas izplatīšanās risku, turpiniet pašizolēties, regulāri mazgāt rokas un šķaudīt un klepot salvetē, līdz ir pagājušas 48 stundas kopš simptomu parādīšanās. Ja ir pagājušas 48 stundas bez simptomiem, jūs varat pārtraukt pašizolāciju.

Kas jādara maniem ģimenes locekļiem?

- Viņiem vajadzētu ievērot ieteikumus, kas sniegti brošūrā "Padomi personām, kas dzīvo vienā mājā ar tiem, kam ir koronavīrusa simptomi". Vienā

mājsaimniecībā dzīvojošajiem cilvēkiem ir jāierobežo sava pārvietošanās 14 dienas, sākot no jūsu pašizolācijas sākuma. Tas nozīmē, ka viņiem vajadzētu palikt mājās, un, cik vien iespējams, izvairīties no citiem cilvēkiem.

- Ja jūsu pārbaude apliecina, ka jums nav koronavīrusa, viņi var atgriezties normālajā ritmā uzreiz, **ievērojot pašreizējos valdības ieteikumus.**

Vai mani mājdzīvnieki var inficēties ar koronavīrusu?

Ir maz pierādījumu tam, ka mājdzīvnieki, piemēram, kaķi un suņi, var inficēties ar koronavīrusu cilvēkus. Vislabāk tomēr ir sevi pasargāt, kārtīgi un bieži mazgājot rokas, nonākot saskarē ar mājdzīvniekiem.

Ierobežota pārvietošanās tuviem fiziskā saskarē esošiem cilvēkiem

Jums ir jāierobežo pārvietošanās vēl vairāk, ja:

- dzīvojat kopā ar kādu, kam ir koronavīrusa simptomi, bet jūs jūtaties labi
- esat tuvā saskarē ar apstiprinātu koronavīrusa slimnieku.

Tuva fiziskā saskare

Tas ir tikai orientējoši, bet cieša fiziska saskare var nozīmēt:

- vairāk nekā 15 minūšu ilga fiziska saskare 2 metru attālumā no inficētās personas jebkurā vietā.
- dzīvojot tajā pašā mājā vai kopīgā mītnē kā inficētā persona.

Ja jums ir tuva fiziskā saskare, jums vajadzētu ierobežot savu pārvietošanos. Tas nozīmē, cik vien iespējams, izvairīties no fiziskas saskares ar citiem cilvēkiem un sociālajām situācijām.

Tas ilgst 14 dienas pēc pēdējās reizes, kad bijāt nonācis fiziskā saskarē ar personu, kurai diagnosticēts koronavīruss.

Kontaktu izsekošana

- Ar jums var sazināties mūsu kontaktu izsekošanas komanda, ja esat bijis tuvā fiziskā saskarē ar kādu, kam ir koronavīruss.

Kā ierobežot pārvietošanos

- Jūs joprojām varat doties ārā, lai vingrotu, ja vien ievērojat 2 metru attālumu no citiem cilvēkiem
- Turieties tālāk no vecākiem cilvēkiem, visiem, kam ir hroniski veselības traucējumi, un grūtniecēm.
- Neejiet uz darbu vai skolu.
- Neizmantojiet sabiedrisko transportu.
- Neapmeklējiet citus.
- Neejiet uz veikalu, ja vien tas nav absolūti nepieciešams.

Vai manam darba devējam pateiks, kāds ir mans rezultāts?

Mēs vienmēr centīsimies jūsu pārbaudes rezultātu vispirms pavēstīt jums. Dažreiz mums ir jāpaziņo jūsu rezultāts jūsu menedžerim vai veselības aprūpes speciālistam jūsu darba vietā. Mēs to darām tikai tad, ja tas mums ir jādara. Tas nepieciešams, lai nodrošinātu jūsu, jūsu darba kolēģu un jebkādu neaizsargāto cilvēku drošību jūsu darba vietā. Mēs dalāmies tikai pēc iespējas mazākā informācijas apjomā. Tas ir saskaņā ar Vispārīgo datu aizsardzības regulu (GPDR) un 1981. gada tiesību aktiem par infekcijas slimībām. Lai iegūtu papildinformāciju, dodieties uz vietni hse.ie/moh.

Kā mazgāt rokas

1. Saslapināt rokas ar ūdeni
2. Uzklāt pietiekami daudz ziepju, lai tās pārklātu visas plaukstu virsmas
3. Saziepēt plaukstu pret plaukstu
4. Ar labo plaukstu ziepēt kreisās plaukstas virspusi, savstarpēji ziepējot arī pirkstu starpas un otrādi
5. Ziepēt plaukstu pret plaukstu, ar savienotiem pirkstiem
6. Plaukstu virspusi pret pretējo plaukstu ar savstarpēji saistītiem pirkstiem
7. Kreiso īkšķi rotējoši ziepēt ar savilktu labo plaukstu, un otrādi

8. Noskalot rokas ar ūdeni
9. Rūpīgi nosusināt rokas vienreizējas lietošanas dvielī
10. Izmantojiet dvielī, lai aizgrieztu ūdenskrānu
11. Jūsu rokas tagad ir drošas!

Apmeklējiet vietni HSE.ie, lai iegūtu aktuālo faktisko informāciju un ieteikumus, vai arī zvaniet pa tālruni 1850 24 1850