

Vispārīgi jautājumi par koronavīrusu

1. Cik bīstams ir koronavīruss?

Lielākai daļai saslimušo ir viegli simptomi, taču citiem slimības norise var būt smaga, kā arī letāla. Tāpēc ir svarīgi darīt visu, kas ir mūsu spēkos, lai ierobežotu infekcijas izplatīšanos.

2. Kāda ir atšķirība starp koronavīrusu un gripu?

Gan koronavīruss, gan gripas vīruss izraisa elpceļu slimības, taču tie ir divi dažādi vīrusi, un koronavīruss nereti var izraisīt smagus akūtus elpošanas traucējumus vai plaušu mazspēju. Tā kā šis ir jauns vīruss, tas ir arī nopietnāks — inficēties var gandrīz jebkurš, jo mums nav imunitātes, kā arī vēl nav vakcīnas.

3. Kādi ir koronavīrusa saslimšanas simptomi?

Visbiežāk tas ir kakla iekaisums, klepus, augsta temperatūra un muskuļu sāpes. Dažkārt var būt arī caureja un sāpes vēderā. Daži slimnieki zaudē garšas un ožas sajūtu. Simptomi un saslimšanas smagums var ievērojami atšķirties. Bērniem un pusaudžiem bieži ir viegli vai maz simptomu.

4. Vai saslimšana ar koronavīrusu iespējama bez simptomiem? Vai ir iespējams inficēt citus, pat ja nav simptomu?

Dažiem saslimšana ar koronavīrusu var noritēt bez simptomiem. Tas jo īpaši attiecas uz bērniem un jauniešiem. Vislielākās iespējas inficēt ir periodā, kad ir simptomi, bet tas ir iespējams arī īsi pirms simptomu parādīšanās. Pagaidām nav zināms, vai cilvēki bez simptomiem var inficēt citus.

5. Cik ilgi noris saslimšana?

Saslimšanas periodi atšķiras, taču šķiet, ka tipiska norise ir šāda:

- Viegla norise (lielākā daļa saslimušo, aptuveni astoņi no desmit gadījumiem): Simptomi pazūd līdz divu nedēļu laikā, un retos gadījumos ir nepieciešama veselības aprūpes sistēmas nodrošināta ārstēšana.
- Vidēji smaga norise: Pēc 4–7 dienām ar viegliem simptomiem, dažiem attīstās pneimonija ar apgrūtinātu elpošanu, klepus saasinājums, un paaugstināta temperatūra. Dažiem nepieciešama ārstēšana slimnīcā.
- Smaga norise: Tāpat kā vidēji smagas saslimšanas norises gadījumā, taču dažkārt nepieciešama intensīvā terapija, tostarp palīdzība nodrošināt elpošanu. Personām ar vidēji smagu un smagu norisi simptomi var saglabāties 3–6 nedēļas. Smagas saslimšanas norises gadījumā iespējams letāls iznākums.

6. Kādā veidā iespējams inficēties?

Inficēšanās notiek tāpat kā ar saaukstēšanos vai gripu, jo vīruss tiek pārnesti no slimas personas elpceļiem trīs veidos:

- Pa gaisu, saslimušai personai šķaudot vai klepojot, kā rezultātā vīruss tiek ieelpots vai nonāk saskarē ar blakus esošo personu acu, deguna vai mutes dobuma gļotādu.
- Tiešā saskarē, ja saslimušajam ir vīruss uz rokām un tas tiek nodots saskarē ar citiem, kas savukārt ar rokām to pārnes uz acu, degunu vai mutes dobuma gļotādu.
- Netieša kontakta gadījumā, ja vīruss ir pārņests uz mēbelēm, priekšmetiem vai virsmām, kam pieskaramies (piemēram, durvju rokturi, tastatūra, tālrunis un tamlīdzīgi), saslimušajai personai šķaudot/klepojot vai pieskaroties lietām, kurām pēc tam pieskaras citas personas.

7. Kā es varu izvairīties no inficēšanās?

Vissvarīgākais ir ievērot distanci, pareizu roku un klepus higiēnu. Vīrusu var pārnest no rokām caur muti, acīm un degunu. Izvairieties no pieskaršanās sejai. Bieži un rūpīgi mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni, īpaši pēc klepus/šķaudīšanas, pēc tualetes apmeklējuma, pirms ēdiena gatavošanas un pirms ēšanas un jebkurā gadījumā, ja rokas ir acīmredzami netīras. Mazgājiet pirkstu starpas, īkšķus, roku virspusi un plaukstas kopā vismaz 20 sekundes.

8. Ja esmu bijis inficējies ar koronavīrusu un izvesēļojies, vai tiešām esmu atbrīvojies no vīrusa uz visiem laikiem?

Koronavīruss ir pavisam jauns vīruss, un mēs vēl daudz ko par to nezinām. Taču uzskata, ka pēc saslimšanas izveidojas zināma aizsardzība vai imunitāte. Nav zināms, cik ilgi tā saglabājas.

9. Vai antibiotiku lietošana palīdz sevi pasargāt?

Nē, antibiotikas darbojas tikai pret baktērijām, nevis vīrusiem. Korona ir vīruss, un antibiotikas šīs saslimšanas profilaksei vai ārstēšanai nelieto.

10. Vai pastāv zāles vai vakcīna pret koronavīrusu?

Pašlaik nav vakcīnas pret koronavīrusu, taču noris pētījumi vakcīnas izstrādei. Tāpat tiek pētīts, vai citas esošās zāles var palīdzēt ārstēt koronavīrusa saslimšanu.

11. Ko man darīt, ja man šķiet, ka esmu inficējies ar koronavīrusu? Kādos gadījumos man jālūdz medicīniskā palīdzība?

Ja jums šķiet, ka esat inficējies ar koronavīrusu, nekavējoties sazinieties ar savu ģimenes ārstu. Ja jums ir paaugstināta temperatūra un elpošanas grūtības, sazinieties ar ģimenes ārstu vai neatliekamās palīdzības dienestu (tālrunis 116 117). Zvaniet pa tālruni 113 tikai ļoti smagu simptomu gadījumā.

12. Vai varu vienkārši doties uz neatliekamās palīdzības dienestu, ja man šķiet, ka esmu inficējies?

Nē. Zvaniet ģimenes ārstam vai neatliekamās palīdzības dienestam (tālrunis 116 117), un jums pastāstīs, kā rīkoties. Tas ir būtiski, lai novērstu infekcijas izplatīšanos.

13. Es jūtos slims un vēlos veikt testu. Kur es varu veikt testu?

Sazinieties ar ģimenes ārstu vai neatliekamās palīdzības dienestu (tālrunis 116 117), kas izvērtēs testa veikšanas nepieciešamību. Veselības aprūpes sistēma nevar veikt testus visiem, kas vēlas to, taču strādā, lai paaugstinātu testu veikšanas spēju.

14. Ja saslimestu un dzīvoju viens, kas var man palīdzēt ar pārtikas iegādi? Kurš par mani parūpēsies, ja veselības stāvoklis pasliktināsies?

Ja saslimestat un dzīvojat viens pats, sazinieties ar savu ģimeni, draugiem, kolēģiem vai kaimiņiem un informējiet par saslimšanu, kā arī pajautājiet, vai viņi var palīdzēt jums ar pārtikas iegādi. Ja jums nav neviena, kas var jums palīdzēt, sazinieties ar ģimenes ārstu un informējiet par saslimšanu, ka jūs dzīvojat viens un ka jums ir nepieciešama palīdzība. Pastāv iespējas saņemt palīdzību no pašvaldības vai savā rajonā, kā arī ir vairākas NVO, kas var palīdzēt.

15. Ja kāds ģimenē saslimest, kā mēs varam šo personu izolēt? Mēs dzīvojam šauros apstākļos.

Var būt grūti pilnībā izolēt personu, ja dzīvojat šauros apstākļos, taču, ja jums ir atsevišķa guļamistaba, saslimušais var uzturēties šajā telpā visu laiku, kamēr pārējie uzturas dzīvojamā istabā un virtuvē. Svarīgi ievērot pareizu higiēnu, mazgāt tualeti un vannas istabu pēc tam, kad saslimušais to ir izmantojis, kā arī mazgāt traukus, glāzes un galda piederumi uzreiz pēc izmantošanas.

Ko drīkst darīt ikdienā

1. Kāpēc dažādās valstīs tiek sniegti atšķirīgi ieteikumi, kā rīkoties?

Vienas valsts īstenotie pasākumi un pieredze ne vienmēr ir pārnesama uz citu valsti. Norvēģijā sniegtie ieteikumi ir balstīti pētījumos, mūsu rīcībā esošajā informācijā un Norvēģijā esošajos apstākļos. Atkarībā no jaunas pieejamās informācijas un situācijas Norvēģijā pasākumi var mainīties. Tāpēc ir svarīgi sekot līdzi jaunākajai informācijai un veselības aizsardzības iestāžu ieteikumiem.

2. Vai es drīkstu doties uz veikalu vai aptieku?

Ja esat vesels, drīkstat doties gan uz veikalu, gan aptieku. Izvairieties pieskarties virsmām, kurām pieskaras citas personas, un ievērojiet distanci veikalā. Ja jums ir simptomi, palieciet mājās. Tādā gadījumā jums ir jālūdz kādam palīdzēt veikt pirkumus.

3. Vai sabiedrisko transportu izmantot ir bīstami?

Sabiedrisko transportu izmantot nav bīstami, taču izvairīšanās no tā mazina risku inficēties. Ja ir iespēja, izmantojiet velosipēdu.

4. Ko darīt, ja nevaram nopirkt roku dezinfekcijas līdzekļus ne veikalos, ne aptiekās?

Rūpīga roku mazgāšana ar ziepēm un ūdeni ir efektīvāka par roku dezinfekcijas līdzekļiem.

5. Vai draugi vai ģimenes locekļi drīkst mani apciemot?

Apciemojumi ir atļauti, bet tikai dažas personas, un, vēlams, vienas un tās pašas, nevis katru reizi citas. Vislabāk ir tikt ārpus telpām. Tiekoties ar citiem, vajadzētu ievērot distanci (vismaz 1–2 metri). Vislabāk ir runāt vienam ar otru pa tālruni vai ar video zvana starpniecību, lai izvairīties no infekcijas vai citu inficēšanas. Jo īpaši gadījumos, kad jūs pats vai draugi un ģimenes locekļi ir riska grupā.

6. Vai ir droši atvērt pasta sūtījumus vai vēstules? Ko darīt pirms pieskaršanās tiem?

Jā, tas ir droši, infekcijas iespēja, saņemot pasta sūtījumus vai vēstules, ir maza. Taču, ja esat bijis ārpus mājās, joprojām ieteicams mazgāt rokas.

7. Vai es drīkstu apskaut savus trīs tuvākos draugus?

Nē, nevajadzētu apskaut vai sarokoties ar jebkuru citu personu, kas nedzīvo kopā ar jums.

8. Kā būtu jāmazgā māja un drēbes?

Jūs varat izmantot parastos tīrīšanas līdzekļus, mazgājot mājās un apģērbu un tekstilizstrādājumus. Īpaši rūpīgi un bieži tīriet virsmas, kurām ikdienā pieskaraties — virtuves mēbeļu virsmas, galdu, durvju, ledusskapja un skapju rokturus, u.c.

9. Vai bērni var spēlēties savā starpā vai būt kopā? Un pusaudži?

Bērni un pusaudži var atrasties ar brāļiem un māsām kā vienmēr. Tas attiecas arī uz bērniem un pusaudžiem no šķirtām ģimenēm, kuri dzīvo atsevišķi.

Spørsmål og svar om korona

Språk: Latvisk

Opprettet: 06/20 Endret: 30.06.20



Norwegian Institute of Public Health

Kontaktējoties ar citām personām, pēc iespējas jāsamazina personu skaitu. Mēģiniet vienoties par 1–2 konkrētiem rotaļu draugiem, kuri nemainās visā šajā periodā. Tas attiecas arī uz pusaudžiem. Ievērojiet vismaz 1 metra distanci. Uzturiet kontaktu ar citām personām citos veidos, piemēram, pa tālruni vai ar video zvanu.

Labāk tikties ārpus telpām nevis telpās. Ticieties mazās grupās, ne vairāk kā piecas personas, kā arī ierobežojiet saskarsmi līdz ne vairāk kā pāris stundām. Izvairieties no rotaļu laukumiem vai vietām, kur ir daudz bērnu vai citu cilvēku. Ierobežojiet ciemošanos ar nakšņošanu šajā periodā. Bieži mazgājiet rokas, gan pirms spēlēšanās, gan tās laikā un pēc tam. Ievērojiet pareizu klepus higiēnu.

Bērniem un pusaudžiem ar elpceļu infekcijas simptomiem ir jāpaliek mājās, un viņi nedrīkst atrasties kopā ar citiem bērniem un pusaudžiem, kas nav ģimenes locekļi. Tas jāievēro arī situācijās, ja simptomi ir viegli. Bērni un pusaudži, kas atrodas pašizolācijā vai karantīnā mājās, nedrīkst kontaktēties ar bērniem un pusaudžiem ārpus savas mājsaimniecības.

Riska grupas

1. Kas ir riska grupā?

Jūs esat riska grupā šādos gadījumos:

- ja esat vecāks par 65 gadiem vai
- ja esat pieaugušais ar sirds saslimšanu, plaušu saslimšanu, diabētu, vēzi vai augstu asinsspiedienu.
- iespējams arī tādos gadījumos, ja esat pieaugušais ar lieko svaru vai smēķējat.

2. Vai ir bīstami apciemot vecvecākus?

Ja vecvecāki ir riska grupā, jums nevajadzētu viņus apciemot, izņemot gadījumus, kad tas ir absolūti nepieciešams. Tā vietā, sazinieties pa tālruni vai ar video zvanu.

3. Vai koronavīruss ir bīstamāks personām ar diabētu un augstu asinsspiedienu nekā personām, kurām ir tikai diabēts?

Jo īpaši gados vecākiem cilvēkiem ar riska faktoriem saslimšanas ar Covid-19 norise var būt smaga, un smagas saslimšanas risks palielinās ar vecumu un lielāku riska faktoru skaitu.

4. Kā rīkoties, ja esmu riska grupā?

Ja esat riska grupā, ir jāpievērš īpaša uzmanība higiēnai un jāievēro īpaši liela distance no apkārtējiem. Papildus vispārīgajiem ieteikumiem par higiēnu un distanci, jums jāievēro šādi ieteikumi:

- Pārliecinieties, ka jums ir pieejamas nepieciešamās zāles. Turpiniet lietot regulāros medikamentus un izmaiņas veiciet, tikai konsultējoties ar savu ārstu. Ja vien neesat saņēmis citus norādījumus, varat ierasties norunātajos ārsta apmeklējumos.
- Uzturiet sevi formā, ejot pastaigās, taču izvairieties no vietām, kur uzturas daudz cilvēku.
- Pēc iespējas samaziniet sabiedriskā transporta izmantošanu, jo īpaši sastrēgumstundās.
- Izvairieties no saskarsmes ar cilvēkiem ar elpceļu saslimšanas simptomiem.
- Izvairieties pieskatīt mazus bērnus, jo viņiem nereti nav simptomu vai ir viegli Covid-19 simptomi, un līdz ar to var inficēt personas riska grupā.
- Ja persona, ar kuru dzīvojat kopā nejutās īsti vesela (īpaši, ja ir aizdomas par Covid-19), izvairieties no saskarsmes ar šo personu. Ja iespējams, ieteicams uzturēties un gulēt atsevišķās telpās, un izmantot atsevišķu vannas istabu/tualeti. Ja tas nav iespējams, ir svarīgi ievērot distanci un izmantot atsevišķu dvieli vannas istabā/tualetē un atsevišķus vannas istabas priekšmetus.
- Riska grupās esošiem strādājošajiem, apspriežoties ar darba devēju, būtu jānovērtē nepieciešamība pielāgot darba apstākļus, balstoties uz individuālu riska izvērtējumu. Slimības lapa nav ieteicama, izņemot gadījumus, kad darba apstākļu pielāgošana ir neiespējama.
- Sekojiet līdzi jaunākajai informācijai par situāciju vietējos medijos, Folkehelseinstituttet tīmekļa vietnē un/vai vietnē helsenorge.no.

5. Es dzīvoju kopā ar personu, kura ir riska grupā. Kas man jādara, lai izvairītos inficēt šo personu?

Spørsmål og svar om korona

Språk: Latvisk

Opprettet: 06/20 Endret: 30.06.20

Ieteikumi personu riska grupā tuviniekiem

- Ievērojiet vispārējos ieteikumus par higiēnu un distanci.
- Ja jums ir elpceļu infekcijas simptomi vai nejūtaties vesels, ievērojiet distanci. Ja iespējams, uzturieties un guliet atsevišķā istabā un izmantojiet atsevišķu vannas istabu/tualeti. Ja tas nav iespējams, ir svarīgi ievērot distanci un izmantot atsevišķu dvieli vannas istabā/tualetē un atsevišķus vannas istabas priekšmetus.

Parasto veselības aprūpes pakalpojumu izmantošana

1. Vai ir bīstami ierasties uz ārsta vizīti slimnīcā?

Ja jums ir nozīmēta vizīte slimnīcā, uz to ir jāierodas. Slimnīcas ir ieviesušas stingrus pasākumus, lai izvairītos no inficēšanās slimnīcā. Ja esat karantīnā vai jums ir elpceļu infekcijas simptomi, lūdzu, zvaniet un informējiet mūs. Iestāde, kas jums ir nozīmējusi vizīti, informēs, kā jums rīkoties.

2. Atcerieties, ka jums ir tiesības saņemt tulka pakalpojumus, apmeklējot veselības aprūpes iestādi.

Izņemot gadījumus, kad tas ir absolūti nepieciešams, neņemiet līdzi citas personas. Tādā veidā jūs aizsargāsit gan citus pacientus, gan veselības aprūpes speciālistus no inficēšanās.

3. Vai es varu šobrīd apmeklēt savu ģimenes ārstu?

Nebaidieties sazināties ar savu ģimenes ārstu vai ierasties uz norunāto vizīti. Ja esat karantīnā vai jums ir elpceļu infekcijas simptomi, lūdzu, zvaniet un informējiet mūs. Nereti ģimenes ārsti var piedāvāt video konsultācijas, bet ja jūsu ģimenes ārsts uzskata, ka ir svarīgi, viņš lūgs jūs ierasties pie ārsta uz vizīti. Atcerieties, ka jums ir tiesības saņemt tulka pakalpojumus, apmeklējot veselības aprūpes iestādi.

4. Vai vakcinēšana un ārsta aprūpe bērniem notiek kā parasti?

Jā! Svarīgi ir veikt bērnu vakcinēšanu kā parasti — jo īpaši šajā grūtajā laikā, kad citu slimību uzliesmojumi nav vēlami. Tāpat ir svarīgi ierasties uz parastajiem vizītēm pie ārsta. Tomēr, ja jūs vai jūsu bērns saslimstat vai esat karantīnā, zvaniet uz klīniku vai ārsta praksi, kur jums ir nozīmēta vizīte, lai informētu par apstākļiem un vienotos par vizīti citā laikā. Lai samazinātu infekcijas risku, ārsta vizītē kopā ar bērnu var ierasties tikai viens no vecākiem. Atcerieties, ka jums ir tiesības saņemt tulka pakalpojumus, apmeklējot veselības aprūpes iestādi.

Koronavīruss, grūtniecība un zīdīšana

1. Vai koronavīruss ir bīstams grūtniecēm?

Pašlaik maz kas liecina, ka grūtnieces būtu tajā riska grupā, kam iespējama smaga saslimšana ar jauno koronavīrusu. Ieteikumi infekcijas profilaksei grūtniecēm ir tādi paši kā iedzīvotājiem kopumā.

Grūtniecēm, kurām ir hroniskas saslimšanas vai grūtniecības sarežģījumi, jākonsultējas ar savu ārstu, vai nepieciešams ievērot īpašu piesardzību un vai ir nepieciešams pielāgot darba apstākļus. Slimības lapa nav ieteicama, izņemot gadījumus, kad darba apstākļu pielāgošana ir neiespējama.

2. Ja māte ir inficējusies, vai bērns pēc dzemdībām tiek nodalīts un izolēts?

Ja Jums ir diagnosticēta inficēšanās ar koronavīrusu tieši pirms dzemdībām vai dzemdību laikā, jums tiks ierādīta atsevišķa palāta, darbinieki valkās aizsargapģērbu, un, iespējams, jums būs jāvalkā maska. Jūs varēsiet būt kopā ar savu bērnu pēc dzemdībām, izņemot gadījumus, kad jums ir smaga saslimšana vai arī bērniņš ir priekšlaicīgi dzimis vai slims. Dzemdību un jaundzimušo nodaļas Norvēģijā ir gatavas aprūpēt gan jūs, gan jūsu bērnu, kā arī ir izstrādātas procedūras drošai palīdzības sniegšanai.

3. Vai varu barot bērnu ar krūti, ja man ir diagnosticēta inficēšanās ar koronavīrusu?

Veselas mātes, kurām nav elpceļu infekcijas simptomu vai konstatēta inficēšanās ar koronavīrusu, var barot bērnu ar krūti. Mātes, kurām ir elpceļu infekcijas simptomi vai konstatēta inficēšanās ar koronavīrusu, var arī barot ar krūti, taču jāievēro daži papildu ieteikumi infekcijas profilaksei:

- Ievērojiet pareizu roku higiēnu ciešā saskarsmē ar bērnu. Pirms bērna barošanas ar krūti mātei vienmēr rūpīgi jānomazgā rokas.
- Mātei vajadzētu izvairīties pieskarties krūtīm, tāpat kā jāizvairās pieskaties sejai. Tas jādara, lai izvairītos no infekcijas pārnesanas no rokām uz krūtīm, un pēc tam uz bērnu. Nepieciešamības gadījumā krūtis var mazgāt ar ziepēm un ūdeni; neizmantojiet spirtu dezinficēšanai.
- Mātei nevajadzētu klepot vai šķaudīt tieši virsū bērnam. Izņemot zīdīšanu, ievērojiet distanci. Ja māte zīdīšanas laikā klepo vai šķauda, vajadzētu klepot/šķaudīt aizgriežoties no bērna un papīra kabatlakatiņā, kas pēc tam tiek izmests.
- Regulāri tīriet māju, tostarp mazgājot/dezinficējot virsmas, kurām māte pieskaras, piemēram, durvju rokturus, mobilos tālruņus utt.
- Mājas apstākļos maskas lietošana nav ieteicama, ja vien to nav ieteicis veselības aprūpes speciālists ļoti īpašās situācijās, kad māte/bērns ir īpaši neaizsargāti.
- Bērns var brīvi būt saskarsmē ar citiem cilvēkiem jūsu mājāsaimniecībā, kuriem nav simptomu.
- Ja esat sazinājies ar veselības aprūpes dienestu, ievērojiet viņu sniegtos ieteikumus.