

## Bendri klausimai apie koronavirusą

### 1. Kuo yra pavojingas koronavirusas?

Daugeliui žmonių pasireiškia lengvi simptomai, tačiau kai kurie žmonės gali rimtai susirgti, o kai kas ir numirti. Todėl svarbu, kad visi kiek galėdami stengtumėmės riboti užkrato plitimą.

### 2. Kuo skiriasi koronavirusas nuo gripo?

Ir koronavirusas, ir gripo virusas gali sukelti kvėpavimo takų ligas, tačiau tai yra du skirtingi virusai. Koronavirusas kai kuriems žmonėms gali sukelti ir sunkių ūmių kvėpavimo sutrikimų bei plaučių nepakankamumą. Kadangi tai yra naujas virusas, jis yra sunkesnis: juo užsikrėsti gali beveik bet kas, nes neturime imuniteto ir kol kas nėra vakcinų.

### 3. Kokie yra koronaviruso simptomai?

Dažniausiai pasitaikantys simptomai yra gerklės skausmas, kosulys, karščiavimas ir raumenų skausmai. Kai kuriems žmonėms atsiranda viduriavimas ir pilvo skausmas. Kai kas nebejaučia skonio ir kvapo. Simptomai ir ligos sunkumo laipsnis gali labai skirtis. Vaikams ir jaunuoliams dažniausiai pasireiškia švelnūs ir lengvi simptomai.

### 4. Ar galima būti užsikrėtus koronavirusu, neturint simptomų? Ar galima užkrėsti kitus žmones, neturint simptomų?

Kai kurie žmonės gali būti užsikrėtę koronavirusu, nors ir neturi simptomų. Tai ypač pasakytina apie vaikus ir jaunus žmones. Užkrečiama daugiausia tada, kai yra simptomų, tačiau galima užkrėsti ir prieš pat atsirandant simptomams. Mes kol kas nežinome, ar neturintys simptomų žmonės gali užkrėsti kitus.

### 5. Kiek laiko trunka liga?

Ne visada ligos eiga būna vienoda, tačiau tipiški susirgimai būna tokie:

- Lengvas susirgimas (daugelio susirgusių, apie aštuonių iš dešimties): Simptomai praeina per vieną ar dvi savaites, gydymosi sveikatos priežiūros įstaigose retai prireikia.
- Vidutinis susirgimas: Po 4-7 dienų su lengvais simptomais kai kurie žmonės susergera plaučių uždegimu su sunkiu kvėpavimu, paūmėjusiu kosuliu ir kylančia temperatūra. Kai kuriems žmonėms reikia nuvykti į ligoninę.
- Sunkus susirgimas: Tokio susirgimo eiga yra tokia pati kaip vidutinio sunkumo susirgimo, tačiau kai kuriems žmonėms prireikia intensyviosios terapijos, kad, be kita ko, būtų suteikta kvėpavimo pagalba. Žmonėms, kurių ligos eiga yra vidutinė arba sunki, simptomai gali reikšti 3-6 savaites. Kai kurie sunkiai susirgę žmonės gali numirti.

### 6. Kaip galima užsikrėsti?

Liga užkrečiama kaip ir peršalus ar sergant gripu: virusas iš sergančio žmogaus kvėpavimo takų yra perduodamas trimis būdais:

- Per orą čiaudint ar kosėjant; virusą šalia esantys žmonės įkvepia arba virusas jiems patenka į akių, nosies ar burnos gleivinę.
- Tiesioginio sąlyčio metu, kai sergantis žmogus, turėdamas virusą ant rankų, užkrečia juo palietęs kitus žmones, kurie per savo rankas perduoda virusą sau į akių, nosies ar burnos gleivinę.
- Netiesioginio kontakto metu, kai virusas lieka ant baldų, daiktų ar kontaktinių paviršių (pvz., durų rankenų, klaviatūrų, telefonų ir pan.) ligoniui nusičiaudėjus/nusikosėjus arba palietus daiktus, kuriuos kiti liečia vėliau.

#### 7. Kaip neužsikrėsti?

Svarbiausia yra laikytis atstumo, tinkamos rankų higienos ir tinkamų kosulio įpročių. Virusą galima užsikrėsti jam per rankas patekus į burną, akis ir nosį. Nelieskite veido. Dažnai ir kruopščiai plaukite rankas muilu ir vandeniui, ypač nusikosėję/nusičiaudėję, po apsilankymo tualete, prieš ruošiant valgį ir prieš valgį, arba kai rankos yra pastebimai nešvarios. Nepamirškite išsiplauti tarpupirščius, nusiplauti nykštį, plaštakos viršų ir riešą, iš viso rankas plaukite ne mažiau kaip 20 sekundžių.

#### 8. Jei aš turėjau koronavirusą ir pasveikau, ar tikrai atsikračiau viruso visam laikui?

Koronavirusas yra visiškai naujas virusas, ir mes dar daug ko apie jį nežinome. Tačiau mes manome, kad po ligos esate apsaugotas arba turite tam tikrą imunitetą. Kiek laiko tai trunka, mes nežinome.

#### 9. Ar antibiotikai padeda apsisaugoti?

Ne, antibiotikai yra veiksmingi tik prieš bakterijas, o ne virusus. Koronavirusas yra virusas, todėl antibiotikų nereikia naudoti profilaktiškai ar gydymuisi.

#### 10. Ar yra vaistų ir vakcina nuo koronos?

Šiuo metu vakcinų nuo koronaviruso nėra, tačiau vyksta tyrimai, siekiant sukurti vakciną. Taip pat yra tiriama, ar koroną būtų galima gydyti jau turimais vaistais.

#### 11. Ką daryti, jei manau, kad turiu koronavirusą? Kada turėčiau kreiptis į gydytoją?

Jei manote, kad galite būti užsikrėtę koronavirusu, neatidėliodami kreipkitės į savo bendrosios praktikos gydytoją. Jei stipriai karščiuojate ir jums pasidarė sunku kvėpuoti, nedelsdami kreipkitės į bendrosios praktikos gydytoją arba į skubios pagalbos skyrių (telefonas 116 117). Skambinkite 113 tik pasireiškiant labai sunkiems simptomams.

#### 12. Ar galima tiesiog atvykti į skubios pagalbos skyrių, jei manote, kad esate užsikrėtęs?

Ne. Skambinkite bendrosios praktikos gydytojui arba skubios pagalbos skyriui (telefonas 116 117), ir jums pasakys, ką daryti. Taip reikia elgtis, kad neplatintume užkrato.

#### 13. Jaučiuosi sergąs ir noriu pasidaryti testą. Kur galiu pasidaryti testą?



Kreipkitės į bendrosios praktikos gydytoją arba į skubios pagalbos skyrių (telefonas 116 117), ir jie nuspręs, ar jums reikia pasidaryti testą. Sveikatos priežiūros įstaigos neturi pajėgumo daryti testus visiems to pageidaujantiems, tačiau stengiasi didinti testavimo apimtį.

14. Jei gyvenu vienas, kas galės man nupirkti maisto, jei susirgsiu? Kas manimi pasirūpins, jei mano būklė pablogės?

Jei susirgote ir esate vienas, susisieki su šeima, draugais, kolegomis ar kaimynais, praneškite, kad sergate ir paklauskite, ar jie negalėtų jums nupirkti maisto. Jei nėra, kas jums gali padėti, susisieki su savo bendrosios praktikos gydytoju ir praneškite, kad sergate, kad gyvenate vienas ir jums reikia pagalbos. Pagalbos galima gauti iš savivaldybės ar seniūnijos, taip pat yra daug savanoriškų organizacijų, kurios taip pat gali padėti.

15. Jei kas nors iš šeimos narių susirgo, kaip mums jį izoliuoti? Mes gyvename taip ankštai.

Gyvenant ankštai gali būti sunku visiškai izoliuoti asmenį, bet jei turite atskirą miegamąjį, sergantis žmogus visą laiką turėtų būti tame kambaryje, o kiti šeimos nariai likti svetainėje ir virtuvėje. Svarbu laikytis higienos, sergančiam asmeniui pasinaudojus tualetu ir vonia juos išplauti, taip pat iš karto išplauti lėkštes, stiklines ir stalo įrankius.

## Kaip rekomenduojama elgtis kasdieniniame gyvenime

1. Kodėl įvairiose šalyse yra teikiamos skirtingos rekomendacijos; kurių rekomendacijų turėčiau laikytis?

Vienos šalies patirtis ir priemonės nebūtinai gali būti pritaikomos kitoje šalyje. Norvegijoje teikiamos rekomendacijos grindžiamos moksliniais tyrimais, turimomis žiniomis ir Norvegijos sąlygomis. Priemonės keičiamos, remiantis nauja informacija ir situacija Norvegijoje. Todėl svarbu nuolat sekti informaciją ir sveikatos priežiūros institucijų rekomendacijas ir jų laikytis.

2. Ar galiu eiti į parduotuvę ir į vaistinę?

Jei esate sveikas, galite eiti į parduotuvę ir į vaistinę. Venkite liesti paviršius, kuriuos lietė kiti žmonės, laikykitės tinkamo atstumo nuo kitų žmonių parduotuvėje. Jei turite simptomų, likite namuose. Paprašykite kieno nors jums padėti apsipirkti.

3. Ar pavojinga naudotis viešuoju transportu?

Naudotis viešuoju transportu nėra pavojinga, bet jei galite to venkite, kad būtų mažesnė užsikrėtimo rizika. Jei galite, geriau važinėkite dviračiu ar vaikščiokite pėsčiomis.

4. Ką daryti, jei negalime nusipirkti rankų dezinfekavimo priemonių parduotuvėse ar vaistinėse?

Kruopščiai nusiplauti rankas muilu ir vandeniu yra efektyvesnė priemonė nei rankų dezinfekavimas.

5. Ar mane gali aplankyti draugai ir šeima?

Jūs gali aplankyti, tačiau nedaug žmonių, ir pageidautina, kad tai būtų ne vis kiti, o tie patys žmonės. Geriausia būtų susitikti lauke. Jei susitiksime su kitais žmonėmis, turite laikytis tinkamo (bent 1-2 metrų) atstumo. Geriausia kalbėtis telefonu ir per vaizdo ryšį, tada neužkrėsite ir neužsikrėsite. Ypač jei priklausote rizikos grupei arba jei jūsų draugai ar šeimos nariai priklauso rizikos grupei.

6. Ar saugu atidaryti paštą ir laiškus? Ką reikėtų daryti prieš juos pasiimant?

Taip, tai yra saugu: nelabai tikėtina, kad būtų galima užsikrėsti pasiimant paštą ar laiškus. Bet kokiu atveju grįžus iš lauko į namus reikia nusiplauti rankas.

7. Ar galiu apkabinti tris artimiausius draugus?

Kitų žmonių, išskyrus žmones, su kuriais gyvenate, neturėtumėte apkabinti ir neturėtumėte su jais sveikintis rankos paspaudimu.

8. Kaip turėčiau plauti savo namus ir skalbti drabužius?

Namų, drabužių ir tekstilės gaminių plovimui galite naudoti įprastas plovimo priemones. Nepamirškite dažnai ir labai kruopščiai nuvalyti kasdien liečiamus paviršius: virtuvės stalviršį, stalą, durų rankenas, šaldytuvo, spintelių duris ir kt.

9. Ar vaikai gali žaisti ir būti kartu su kitais vaikais? O kaip jaunuoliai?

Vaikai ir jaunuoliai gali leisti laiką kartu su broliais ir seserimis kaip visada. Taip pat ir vaikai bei jaunuoliai iš išsiskyrusių šeimų, kurios turi ne vienus namus.

Kontakto su kitais žmonėmis metu žmonių skaičius turi būti kuo mažesnis. Pasistenkite, kad vaikas turėtų apie 1-2 pastovius žaidimų draugus ir šį laikotarpį žaistų vis su tais pačiais draugais. Tas pat pasakytina ir apie jaunimą. Laikykitės bent 1 metro atstumo. Būtų puiku, jei palaikytumėte ryšį su kitais žmonėmis kitais būdais, pvz., telefono ir vaizdo skambučiais.

Geriau susitikinėkite lauke, o ne viduje. Apsiribokite mažomis, ne daugiau kaip penkių žmonių grupėmis, ir nebūkite kartu ilgai. Venkite žaidimų aikštelių ir kitų vietų, kur yra daug vaikų ar kitų žmonių. Per šį laikotarpį ribokite nakvojimą kitur. Dažnai plaukitės rankas: ir prieš žaidimą, ir žaidimo metu, ir po žaidimo. Laikykitės tinkamos kosulio higienos.

Vaikai ir jaunuoliai, kuriems pasireiškia kvėpavimo takų infekcijos simptomai, turi likti namuose ir nebūti su kitais vaikais ir jaunuoliais, išskyrus šeimos narius. Taip reikia elgtis ir juntant tik lengvus simptomus. Vaikai ir jaunuoliai, kurie yra izoliuoti namuose ar kuriems taikomas namų karantinas, negali bendrauti su vaikais ir jaunuoliais už namų ribų.

## Rizikos grupės

### 1. Kokie žmonės priklauso rizikos grupei?

Jūs priklausote rizikos grupei, jeigu

- esate vyresnis nei 65 metų arba
- esate suaugęs ir sergate širdies liga, plaučių liga, diabetu, vėžiu arba turite padidėjusį kraujospūdį.
- Galbūt ir tada, jei esate suaugęs ir esatę nutukęs arba rūkote.

### 2. Ar pavojinga lankyti senelius?

Jei seneliai priklauso rizikos grupei, neturėtumėte jų lankyti, jei tai nėra absoliučiai būtina. Geriau susisiekite telefonu ir vaizdo ryšiu.

### 3. Ar koronavirusas yra pavojingesnis tiems žmonėms, kurie serga ir cukriniu diabetu, ir turi aukštą kraujospūdį, negu tiems, kurie serga tik diabetu?

Sunkus Covid-19 susirgimas visų pirma gali pasireikšti vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems rizikos veiksnių, o sunkaus susirgimo rizika didėja, kuo didesnis yra žmogaus amžius ir kuo daugiau yra rizikos veiksnių.

### 4. Ką turėčiau daryti, jei priklausau rizikos grupei?

Jei priklausote rizikos grupei, turite labai rūpintis higiena ir laikytis tinkamo atstumo iki kitų žmonių. Be bendrų nurodymų laikytis higienos ir atstumo, turite vadovautis ir šiomis rekomendacijomis:

- Pasirūpinkite, kad turėtumėte būtinus vaistus. Ir toliau vartokite skirtus vaistus, o jų vartojimą pakeiskite tik pasitaręs su savo gydytoju. Atvykite sutartu laiku į sveikatos priežiūros įstaigą, jei jums nebuvo pranešta kažko kito.
- Būtų puiku, jei eitumėte pasivaikščioti, kad palaikytumėte fizinę formą, tačiau venkite vietų, kur yra daug žmonių.
- Jei tai įmanoma, kuo mažiau naudokitės viešojo transporto paslaugomis, ypač piko valandomis.
- Venkite bendrauti su žmonėmis, kuriems pasireiškę kvėpavimo takų ligos simptomai.
- Atsisakykite prižiūrėti mažus vaikus, nes jie dažnai neturi jokių Covid-19 simptomų arba tik švelnius simptomus ir gali užkrėsti rizikos grupei priklausančius asmenis.
- Jei kuris nors su jumis gyvenantis žmogus nesijaučia sveikas (ypač jei įtariate, kad jam yra Covid-19), ribokite savo buvimą su juo. Jei įmanoma, rekomenduojame apsistoti ir miegoti atskirame kambaryje ir naudotis atskiru vonios kambariu/tualetu. Jei tai neįmanoma, reikia laikytis atstumo ir turėti atskirą rankšluostį vonios kambaryje/tualete ir naudotis atskirais prausimosi reikmenimis.
- Rizikos grupei priklausantys darbuotojai turėtų pasitarti su darbdaviu apie galimybes gauti pritaikytas darbo užduotis, atsižvelgiant į individualią riziką. Nedarbingumo lapelis nerekomenduojamas, nebent nebūtų galimybės pritaikyti darbo užduočių.

- Nuolat sekite naujienas apie esamą situaciją per vietinę žiniasklaidą, Norvegijos visuomenės sveikatos instituto interneto svetainę ir/arba puslapį [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

5. Aš gyvenu su žmogumi, kuris priklauso rizikos grupei. Ką turėčiau daryti, kad jo neužkrėščiau?

Patarimai asmenų, priklausančių ypač didelės rizikos grupei, artimiesiems:

- Laikytės bendrų rekomendacijų dėl higienos ir atstumo laikymosi.
- Jeigu jaučiate kvėpavimo takų infekcijos simptomus arba nesijaučiate sveikas, laikytės atstumo. Jei įmanoma, apsistokite ir miegokite atskirame kambaryje ir naudokitės atskiru vonios kambariu/tualetu. Jei tai neįmanoma, reikia laikytis atstumo ir turėti atskirą rankšluostį vonios kambaryje/tualete ir naudotis atskirais prausimosi reikmenimis.

### **Naudojimas įprastomis sveikatos priežiūros paslaugomis**

1. Ar man pavojinga atvykti į priėmimą ligoninėje nurodytą valandą?

Jei gavote kvietimą į ligoninę, turite ten nuvykti nurodytą valandą. Ligoninės ėmėsi griežtų priemonių, kad išvengtų užkrato ligoninėje. Jei esate karantine arba juntate kvėpavimo takų simptomų, turite pasiskambinti ir apie tai pranešti. Tie, kas pakvietė jus vizitui, pasakys, ką daryti.

2. Atminkite, kad susitikimo sveikatos priežiūros įstaigoje metu turite teisę į vertėją.

Į sveikatos priežiūros įstaigą nieko nesiveskite, nebent tai jums absoliučiai būtina. Taip reikia elgtis dėl to, kad kiti pacientai ir sveikatos priežiūros specialistai būtų apsaugoti nuo užkrato.

3. Ar dabar galiu lankytis pas savo bendrosios praktikos gydytoją?

Nebijokite susisiekti su savo bendrosios praktikos gydytoju ir atvykti į sutartą susitikimą. Jei esate karantine arba juntate kvėpavimo takų simptomų, turite pasiskambinti ir apie tai pranešti. Kai kurie bendrosios praktikos gydytojai gali pasiūlyti vaizdo konsultacijas, tačiau jei jūsų bendrosios praktikos gydytojas manys, kad jums reikia atvykti į gydytojo kabinetą, jis jums tai pasakys. Atminkite, kad susitikimo sveikatos priežiūros įstaigoje metu turite teisę į vertėją.

4. Ar vaikai bus skiepijami ir ar vaikų sveikatos patikrinimas vyks kaip anksčiau?

Taip! Vaikus svarbu skiepyti kaip visada - nenorime kitų ligų protrūkio ypač šiais sunkesniais laikais. Taip pat svarbu, kad sveikatos patikrinimai vyktų kaip įprasta. Tačiau jei jūs ar jūsų vaikas sergate ar esate karantine, paskambinkite į motinos ir vaiko sveikatos centrą arba į gydymo įstaigą, kur turite susitikimą, ir apie tai praneškite, kad jums skirtų kitą susitikimo laiką. Kad būtų mažesnė infekcijos rizika, su vaiku į susitikimą gali vykti tik vienas iš tėvų. Atminkite, kad vizito sveikatos priežiūros įstaigoje metu turite teisę į vertėją.



## Korona, nėštumas ir maitinimo krūtimi laikotarpis

### 1. Ar koronavirusas yra pavojingas nėščioms moterims?

Kol kas neturime daug duomenų, kad nėščios moterys būtų ypatingai linkusios susirgti sunkia naujo koronaviruso ligos forma. Rekomendacijos nėščioms moterims, kaip išvengti infekcijos, yra tokios pat kaip ir visiems gyventojams.

Nėščios moterys, sergančios lėtinėmis ligomis ar turinčios nėštumo komplikacijų, turėtų aptarti su savo gydytoju, ar joms yra pagrindo būti itin atsargioms ir ar joms nereikėtų pritaikyti darbo. Nedarbingumo lapelis nerekomenduojamas, nebent nebūtų įmanoma pritaikyti darbo.

### 2. Jei motina yra užsikrėtusi, ar vaikas bus paimtas iš jos po gimdymo ir nuo jos izoliuotas?

Jei koronavirusas jums bus nustatytas prieš pat gimdymą arba gimdymo metu, gausite atskirą kambarį, darbuotojai dėvės apsauginius drabužius; gali būti, kad jums reikės naudoti burnos kaukę. Po gimdymo jūs galėsite būti su savo vaiku, nebent sunkiai sirgtumėte arba jūsų vaikas būtų gimęs ženkliai anksčiau laiko ar sunkiai sirgtų. Norvegijos akušerijos ir naujagimių skyriai yra pasirengę padėti tiek jums, tiek jūsų vaikui, juose yra nusistovėjusi aiški tvarka, kaip tai geriausiai padaryti.

### 3. Ar galima maitinti krūtimi, turint koronavirusą?

Sveikos motinos, neturinčios kvėpavimo takų infekcijos simptomų ar nustatyto koronaviruso, gali maitinti krūtimi. Motinos, turinčios kvėpavimo takų infekciją ar nustatytą koronavirusą, taip pat gali maitinti krūtimi, tačiau jos turi laikytis tam tikrų papildomų rekomendacijų, kad neužkrėstų kitų žmonių:

- Būdama su vaiku, visada praktikuokite tinkamą rankų higieną. Prieš maitinimą krūtimi motina visada turi kruopščiai nusiplauti rankas.
- Motina turėtų neliesti krūtų taip, kaip neliečia sau veido. Taip reikia elgtis todėl, kad infekcija nebūtų perduota nuo rankų ant krūtų, o paskui vaikui. Jei reikia, krūtis galima nusiplauti muilu ir vandeniu; alkoholio nenaudokite.
- Motina neturi kosėti ir čiaudėti tiesiai ant vaiko. Kai nemaitinate krūtimi, laikykitės šio tokio atstumo. Jei motina maitindama krūtimi kosėja ar čiaudi, ji turi kosėti/čiaudėti nosisukusi nuo vaiko į popierinę nosinę, kurią paskui turi išmesti.
- Reguliariai plaukite namus, nuvalykite/dezinfekuokite paviršius, kuriuos motina palietė, pvz., durų rankenas, mobiliuosius telefonus ir pan.
- Namuose nešioti burnos kaukės nerekomenduojama, nebent sveikatos priežiūros specialistas tai rekomenduotų dėl ypatingų aplinkybių, kai motina/vaikas yra ypač pažeidžiami.
- Vaikas gali laisvai būti su kitais šeimos nariais, neturinčiais simptomų.
- Jei susisiektė su sveikatos priežiūros įstaiga, vadovaukitės iš ten gautais patarimais.