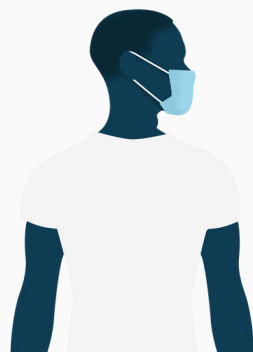


COVID-19 INFIČĒTA ĢIMENES LOCEKĻA APRŪPE MĀJĀS

+CIFRC



AVOTS: PASAULES VESELĪBAS ORGANIZĀCIJA



Nosakiet, kurš ģimenes loceklis būs slimnieka aprūpētājs. Šim cilvēkam pēc iespējas jābūt ar zemāku risku inficēties un vismazākiem klātienes kontaktiem ar citiem cilvēkiem.



Sagatavojiet izolētu telpu vai telpas daļu, kur COVID-19 inficētajam uzturēties.



Bieži vēdiniet telpas, veicinot svaiga gaisa ieplūšanu telpās.

Vairākām cilvēku grupām ir daudz augstāks risks smagi saslimt ar COVID-19, vai pat nomirt.

Par riska faktoriem uzskatāmi:

- vecuma grupa 60+,
- hipertensija,
- diabēts,
- sirds slimības,
- hroniskas plaušu slimības,
- cerebrovaskulāra slimības,
- demence.

Augstāka riska kategorijā ietilpst arī grūtnieces, sievietes, kas vecākas par 35 gadiem, cilvēki ar hroniskām slimībām vai aptaukošanos.

Cilvēki, kuri ir inficēti ar COVID-19 un kuriem ir kāds no šiem riska faktoriem, ir rūpīgi jāuzrauga.



Nepieņemiet ciemiņus, izvairieties no tieša kontakta ar citiem cilvēkiem. Ievērojiet 2m distanci no inficētā ģimenes locekļa.



Visiem, kas atrodas telpā kopā ar inficēto personu, **jāvalkā mutes un sejas aizsegi.**



Bieži un pareizi mazgājiet rokas ar ziepēm, vai tās dezinficējiet.



Tīriet un dezinficējiet virsmas, jo īpaši tās, kurām pieskaras inficētā persona.



Atsevišķi atdaliel traukus, galda piederumus, dviļus un gultas veļu, kuru izmanto inficētā persona.



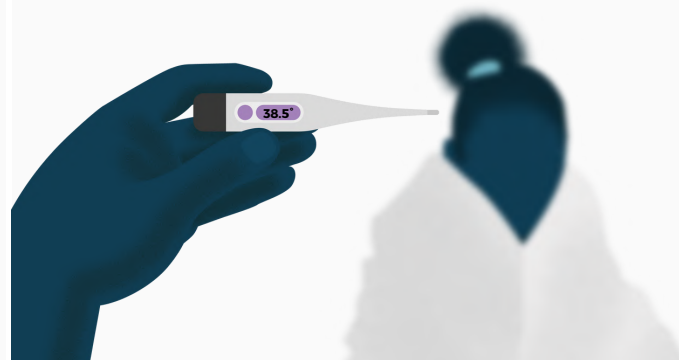
Inficētajai personai ir jāatpūšas, jāuzņem pietiekams daudzums šķidruma un jāēd veselīgi. Tāpat jāturpina lietot ārsta rekomendētie medikamenti.

Ja tāds ir pieejams, skābekļa līmeņa uzraudzībai varat izmantot pulsa oksimetru.

- Cilvēkiem ar paaugstinātiem riska faktoriem nepieciešams pārbaudīt skābekļa līmeni divas reizes dienā un ziņot par rezultātiem veselības aprūpes sniedzējam.
- Sekojiet norādījumiem, kā pareizi lietot ierīci.
- Ja skābekļa līmenis ir mazāks par 90%, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību (113).
- Ja skābekļa līmenis ir no 90% līdz 94%, sazinieties ar veselības aprūpes sniedzēju, lai saņemtu papildu norādījumus.
- Bērniem, ja skābekļa līmenis ir mazāks par 90% plus klepus, apgrūtināta elpošana, nespēja barot bērnu ar krūti vai dzert, letarģija vai bezsamaņa, vai krampji, izsauciet neatliekamo palīdzību.



Dodiet paracetamolu/acetaminofēnu drudža un vai ķermeņa sāpju gadījumā saskaņā ar instrukcijām. Antibiotikas nav efektīvas pret COVID-19.



Regulāri novērojiet slimnieka simptomus. Nekavējoties sazinieties ar ģimenes ārstu vai Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (113), ja pamanāt:

- grūtības elpot,
- sāpes krūtīs,
- apjukumu,
- zaudētas runas vai kustību spēju.