

# Jūs esat saslimis ar Covid-19 un ārsts Jums **noteicis ārstēšanos mājās.**

## Ko tas nozīmē, kā par sevi rūpēties un kurā brīdī nepieciešama palīdzība?

Lielākā daļa slimnieku Covid-19 pārslimo vieglā formā un to ārstē mājās. Simptomi (var būt drudzis, sauss klepus, nogurums, temperatūra, kakla sāpes, vemšana, caureja, galvassāpes, garšas un ožas pazušana) var būt dažas dienas un cilvēks sāk justies labāk pēc aptuveni 7 dienām. Taču ir ļoti svarīgi ievērot ģimenes ārsta un SPKC epidemiologa noteikto stingro izolāciju un citas drošības norādes gan Jums, gan mājiniekiem, jo vīruss turpina izplatīties pat, ja jūtaties labi.

### Kā par sevi rūpēties?

Vislabākais veids, kā palīdzēt savam organismam tikt galā ar vīrusu, ir mierīga atpūta, labs miegs, šķidruma uzņemšana (vismaz divi litri dienā negāzēta ūdens vai zāļu tēja bez cukura) un, ja ir sāpes, kas traucē atpūtai un miegam – pretsāpju zāļu pareiza lietošana. Lūdzu nenoslogojiet savu organismu ar alkoholu, neveselīgu pārtiku, smēķēšanu, pārmērīgu kofeīna lietošanu vai neveselīgu dienas režīmu. Īpaši svarīgi šobrīd ir rūpēties par savu mentālo veselību – ārsti un paši Covid-19 pacienti atzīst, ka tā ir vēl viens izšķirīgs imūnsistēmas balsts, kas atveseļošanas veicina, bet var arī apgrūtināt. Zemāk atradīsiet ieteikumus, kā rīkoties, sastopoties ar biežākajiem Covid-19 izraisītajiem sarežģījumiem slimības laikā.

### Kās jāzina par ķermeņa temperatūras paaugstināšanos (drudzis)?

- Ķermeņa temperatūras paaugstināšanās ir normāla organisma reakcija uz infekciju. Ja tā nepārsniedz 38,5°C, ar medikamentiem to samazināt nevajadzētu, pretējā gadījumā tā samazinām arī organisma dabiskās aizsargspējas un atveseļošanās var ieilgt. Tomēr, ja temperatūras paaugstināšanās rada izteiktu diskomfortu (stipri sāp galva, muskuļi, traucēts miegs), temperatūru var samazināt.
- Ļoti augsta temperatūra var radīt nelabvēlīgas sekas cilvēkiem ar hroniskām sirds, asinsvadu sistēmas slimībām, kā arī cilvēkiem ar smadzeņu darbības traucējumiem, elpošanas orgānu slimībām, grūtniecēm, cukura diabēta pacientiem. Šajos gadījumos temperatūras paaugstināšanos virs 38°C nedrīkstētu pieļaut.



- Pamata ārstēšana drudža gadījumā ir pietiekama apjoma šķidrums uzņemšana (vismaz 2 l dienā). Nav ieteicamas sulas vai saldināti dzērieni, dzērieni, kas satur kofeīnu vai citas stimulējošas vielas. Par pietiekamu šķidrums apjomu liecina urīna krāsa – ja urīns ir tumšāks nekā parasti, uzņemtais šķidrums daudzums ir jāpalielina.
- Ja temperatūras pazemināšanai nepieciešams lietot zāles, labāk izvēlieties medikamentus, kas satur tikai vienu aktīvo vielu nevis “vielu kokteili” – pievērsiet uzmanību, lai zāles satur tikai paracetamolu, tikai ibuprofēnu vai tikai aspirīnu. Izlasiet lietošanas instrukciju un nepārsniedziet ieteikto devu. Un tad, lai nenoslogotu organismu ar tikai vienu aktīvo vielu, labāk pārmaiņus izmantot, piemēram, paracetamolu un ibuprofēnu. Pareiza pārmaiņu lietošana varētu izskatīties šādi: piemēram, no rīta iedzeriet paracetamolu, pusdienlaikā – ibuprofēnu, pēcpusdienā – paracetamolu, pirms naktsmiega – ibuprofēnu.
- Lietojot medikamentus ar dažādiem nosaukumiem, ļoti jāuzmanās! Tajos var būt viena un tā pati aktīvā viela un Jūs nejauši varat zāles pārdozēt. Svarīgāka par ražotāja doto medikamenta nosaukumu ir norāde par aktīvo vielu – piemēram, gan Ibumetin, gan Ibumax, gan Irfen satur aktīvo vielu ibuprofēnu.
- Pacientiem, kuriem ir kuņģa-zarnu trakta problēmas vai kādreiz dzīvē ir diagnosticēta kuņģa čūla, divpadsmitpirkstu zarnas čūla vai zarnu iekaisumi (kolīti), jābūt piesardzīgiem, lietojot ibuprofēnu vai aspirīnu.
- Temperatūru jāpazemina ļoti pakāpeniski un nav nepieciešams to pazemināt līdz normālai temperatūrai.



**Ja ķermeņa temperatūra pārsniedz 41°C, nekavējoties zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam uz ārkārtas tālruni 113.**

## Kas jāzina par sāpēm?

- Vīrusa darbības rezultātā organismā veidojas toksīni, kas rada galvassāpes un/vai muskuļu sāpes. Šīs sāpes var būt ļoti izteiktas un tās mēdz samazināties, lietojot nesteroidos pretiekaisuma līdzekļus (paracetamolu vai ibuprofēnu). Muskuļu sāpes parasti ir jūtamas mugurā, kājās, krūšu kurvī. Parasti sāpes nemazinās, mainot pozu, un to dēļ reizēm nav iespējams gulēt, sēdēt vai stāvēt. Šīs sāpes var radīt izteiktu diskomfortu, bet tā ir normāla reakcija uz vīrusa darbību organismā. Izveseļojoties no vīrusa infekcijas, sāpes parasti pazūd bez sekām. Atbilstoša šķidrums daudzums lietošana veicinās infekcijas rezultātā organismā radušos toksīnu izvadi no organisma un paātrinās muskuļu un galvassāpju samazināšanos.



- Jāņem vērā, ka reizēm muskuļu sāpes krūšu kurvī grūti atšķirt no stenokardijas vai miokarda izraisītām sāpēm sirds muskulī. Stenokardijas vai miokarda sāpes parasti ir žņaudzošas, dedzinošas, raksturīgas ar spiediena sajūtu aiz krūšukaula. Taču smeldzošas, durošas, ilgstošas sāpes sirds apvidū, kas nemainās atkarībā no atrašanās miera stāvoklī vai kustoties, reti ir saistītas ar bīstamajām sirds muskuļa sāpēm.



**Ja sajūtat tieši pēkšņas spiedošas, žņaudzošas, plēsošas vai dedzinošas sāpes aiz krūšu kaula, kuras pavada elpas trūkums un sirds ritma traucējumi, nekavējoties zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam uz ārkārtas tālruni 113.**

## Kas jāzina par elpas trūkumu?

- Elpas trūkums var liecināt par elpošanas funkcijas traucējumu vai arī sirds asinsvadu sistēmas bojājumu. Jebkurā gadījumā, saskaroties ar elpas trūkumu noteikti ir jākonsultējas ar ārstu.
- Mājas apstākļos skābekļa pieplūdes traucējumus organismam var izmērīt, veicot skābekļa piesātinājuma mērījumu ar pulsa oksimetru. Tā ir vienkārša ierīce, ko piestiprina pirkstam.
- Jāņem vērā, ka pēc viena rādījuma vēl nevar spriest par situāciju. Ja tiek novērota rādījumu pasliktināšanās, mērījums jāatkārto uz cita pirksta.
- Objektīvi par skābekļa pieplūdes traucējumiem liecina, ja oksimetra rādījums krītas zem 94%. **Ja tas sasniedz 92%, nekavējoties zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam uz ārkārtas tālruni 113.**
- Bez skābekļa piesātinājuma mērījumiem var vērtēt arī elpošanas ātrumu. **Ja elpošanas frekvence pārsniedz 20-30 reizes minūtē, tad jākonsultējas ar ārstu vai zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam uz ārkārtas tālruni 113.**
- Tāpat arī var mērīt pulsu. Ja pulsa ātrums pārsniedz 90 reizes min., tas liecina par nopietniem veselības traucējumiem un jākonsultējas ar ārstu.
- Ja ir pieejams asinsspiediena mērītājs, tad **pieļaujamā asinsspiediena robeža ir 140/90mmHg**. Jāņem gan vērā, ka, ja ikdienā ir paaugstināts asinsspiediens, tad šāds rādījums ir norma. Ja asinsspiediens paaugstinās virs ikdienas normas, ir jākonsultējas ar ārstu.
- Ja ir cukura diabēts, regulāri jāseko cukura līmenim organismā, jo infekcija var pastiprināt organisma vajadzību pēc insulīna.



## Kad izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību?

Uzmanīgi vērojiet savus simptomus. Ja tie pasliktinās, sazinieties ar savu ģimenes ārstu un izstāstiet viņam par tiem. Taču, ja piedzīvojat vienu vai vairākus sekojošus simptomus, **nekavējoties zvaniet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam uz ārkārtas tālruni 113.**

- Sirdslēkmes pazīmes un simptomi, tostarp pēkšņas spiedošas, žņaudzošas, plēsošas vai dedzinošas sāpes aiz krūšu kaula, kuras pavada elpas trūkums un sirds ritma traucējumi, sāpes vienā vai abās rokās, kuņģī, mugurā vai žoklī, elpas trūkums.
- Insulta pazīmes un simptomi, piemēram, noslīdējusi seja, roku vājums vai neskaidra runa. Citas pazīmes un simptomi var būt pēkšņš nejutīgums, apjukums, redzes grūtības, grūtības staigāt vai pēkšņas galvassāpes.
- Pneimonijas pazīmes un simptomi, piemēram, drudzis ar ķermeņa temperatūru virs 38°C, apgrūtinātu elpošanu, elpas trūkumu un stiprām sāpēm krūšukurvī, kas saistītas ar elpošanu.
- Vispārēja stāvokļa pasliktināšanās, kas izpaužas kā nespēja runāt vai kustēties, galvas reiboņi, ķermeņa temperatūras pārsniedz 41°C, stipras galvassāpes vai ķermeņa sāpes, kuras nav iespējams novērst ar pieejamām zālēm.

## Kas jāzina par slimības ilgumu un iespēju inficēt citas personas?

Parasti cilvēks sāk justies labāk pēc septītās slimības dienas, bet šis arī var būt tas periods, kad sākas Covid-19 komplikācijas, kuras rodas dēļ pārlieku aktīvas imūnās sistēmas atbildes reakcijas.

Ja arī sākotnēji simptomi ir bijuši viegli, ir vērts uzmanīgāk sekot savai pašsajūtai piektajā līdz desmitajā slimības dienā. Ja šajā laikā parādās jauni simptomi vai sūdzības, noteikti jāsaazinās ar ārstu. Šajā laika periodā arī vēlams veikt skābekļa piesātinājuma mērījumus ar oksimetru.

Covid-19 gadījumā cilvēks parasti ir infekciozs divas dienas pirms simptomu parādīšanās, kā arī ir ļoti infekciozs pirmajā nedēļā pēc saslimšanas. Tad vīrusa daudzums samazinās, attīstoties organisma imunoloģiskajai atbildei un mazinoties infekcijas simptomiem, un pēc 10 dienām var sākt uzskatīt, ka cilvēks vairs nav infekciozs. Neraugoties uz to, ka laboratoriskais tests var uzrādīt pozitīvu rezultātu, vīruss pēc noteikta laika vairs nav aktīvs, līdz ar to cilvēks vairs nav uzskatāms par infekciozu un ar ārsta ziņu drīkst pārtraukt izolāciju.



## Kā rūpēties par savu mentālo veselību?

**Emociju apzināšanās.** Var gadīties, ka Jūs tagad izjūtat bailes, trauksmi, piedzīvojat panikas lēkmes vai iestājas nomāktība. Varbūt jūtat dusmas, vilšanos vai vainas sajūtu. Tas ir normāli! Šādus psiholoģiskus sarežģījumus pandēmijā piedzīvo arī veseli cilvēki, bet jo īpaši Covid-19 pacienti, neatkarīgi no dzimuma vai vecuma. Ja Jūs interesē, kas ir trauksme, panika un nomāktība un kā pašam tās mācīties mazināt, šajā rakstā pieejami trīs vērtīgi video

 <http://ej.uz/mierigielpo>

**Sociālais kontakts.** Nodrošinieties, ka Jums viena zvana attālumā ir pieejams vismaz viens cilvēks, kuram uzticaties, ar kuru varat atklāti runāt par to, kā Jums iet un kā jūtaties. Sarunas un veselīgs kontakts ar citiem cilvēkiem ir mentālās veselības pamatā. Ja šobrīd tas nav iespējams klātienē, tad sazvanišanās ir brīnišķīgs veids, kā būt kopā.

**Dienas režīms un patīkama vide.** Tagad visu pakārtojiet tikai savai atpūtai, veselīgam miegam un mieram. Nestrādājiet un palūdziet citiem darīt to, kas līdz šim bija Jūsu pienākumi. Parūpējieties, lai Jums būtu patīkami uzturēties vietā, kur pavadāt karantīnu. Ejiet laicīgi gulēt! Ja Jūs moka bezmiegs, jautājiet palīdzību savam ģimenes ārstam.

**Garstāvoklis un informācijas patēriņš.** Tāpat kā pārtikas kvalitāte nosaka mūsu veselību un pašsajūtu, to ietekmē arī uzņemtā informācija.

- Ja regulāri skatāties un lasāt ziņas un pavadāt daudz laika sociālajos tīklos, ievērojiet pārtraukumus. Nepārtraukti uzņemot informāciju par pandēmiju, uztraukums pieaug.
- Šobrīd informatīvajā telpā ir daudz nepatiesas informācijas par vīrusu, tāpēc uzticieties tikai kvalitatīvām ziņu vietnēm (piemēram, sabiedriskajam medijam).
- Atrodiet kādu nodarbi, kas uzlabo garstāvokli – mīļākā seriāla vai labas filmas noskatīšanās, savu rituālu veidošana, kas palīdz justies labi.

**Ja piedzīvojat psiholoģisku krīzi un nepieciešams emocionāls atbalsts, sazinieties ar diennakts bezmaksas krīzes tālruni 67222922, 27722292.**

Esiet piesardzīgi! Ja Jums ir bijuši kādi mentāli sarežģījumi jau agrāk, tie šobrīd var atkārtoties vai saasināties. Brīdiniet savu ģimenes ārstu un, ja Jums tāds ir, sazinieties ar savu psihiskās veselības speciālistu.

Sekoļiet savai mentālajai veselībai arī pēc izveseļošanās no Covid-19. Jūsu organisms ir pārslimojis nopietnu slimību, kas var atstāt sekas uz veselību. Pievērsiet uzmanību tādiem simptomiem kā trauksme, panikas lēkmes, ilgstoša nomāktība vai bezmiegs. Neļaujiet simptomiem ieilgt un laicīgi vērsieties pēc palīdzības pie sava ģimenes ārsta vai psihiskās veselības speciālista!



## Kur saņemt bezmaksas palīdzību citās krīzes situācijās?

Nepieciešams emocionāls atbalsts? Nav neviena, kurš varētu atnest pārtiku vai izvest pastaigā suni? Esi medicīnas darbinieks, kurš piedzīvo psiholoģisku izdegšanu?



**Šeit atradīsi dažādas palīdzības iespējas**

<https://esparveselibu.lv/kur-sanemt-bezmaksas-atbalstu-krizes-situacija>

