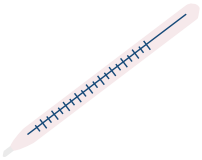
COVID-19 ĀRSTĒŠANA MĀJAS APSTĀKĻOS

Ja Jums ir konstatēts pozitīvs SARS-CoV-2 tests, palieciet mājās! Sazinieties ar savu ģimenes ārstu!

Ārstējoties mājās, būtiski ir šādi aspekti:

PAAUGSTINĀTA ĶERMEŅA TEMPERATŪRA



ir normāla organisma reakcija, kas parāda, ka tas cīnās ar infekciju.

Ja temperatūra pārsniedz 38 C - 38,5 C, to samazina, lietojot bezrecepšu acetaminofēnu (paracetamolu), nepārsniedzot 6 tabletes dienā, vai to saturošus preparātus (piemēram, pulverveida, kurus atšķaida ar siltu ūdeni, bet jāatceras, ka tie lielākoties satur 1000mg paracetamola, tāpēc nedrīkst pārsniegt 3 pulverus dienā). Var lietot arī Ibuprofēnu, nepārsniedzot 6 tabletes dienā. Var lietot arī recepšu medikamentu metamizolu 500mg (analgīnu) tablešu veidā, nepārsniedzot 6 tabletes dienā.

KLEPUS

ir aizsargreflekss, kas palīdz attīrīties elpceļiem.

COVID-19 gadījumā klepus var provocēt sāpes, ja plaušu karsonis skar arī plaušu apvalku (pleiru) vai arī, ja klepus lēkmes ir tik biežas un spēcīgas, ka regulāri jāsasprindzina arī vēdera preses muskulatūra.

Mokoša klepus gadījumā iesaka lietot kombinētos kodeīnu saturošus medikamentus, piemēram, **Co-Codamol** vai **Solpadeine**, kas satur 8 mg kodeīna. Jāņem vērā, ka šie medikamenti satur arī 500mg paracetamola, tāpēc rūpīgi jāseko, lai kopējā paracetamola diennakts deva nepārsniegtu 3000mg. **Nav ieteicams lietot** dažādus atkrēpojošos līdzekļus, piemēram, acetilcisteīnu (ACC), jo tie var provocēt klepu, tādā veidā pasliktinot vispārējo stāvokli.

MĒRĪJUMU VEIKŠANA

Vēlams regulāri mērīt asinsspiedienu un skābekļa piesātinājumu asinīs ar pulsoksimetru, kā arī novērtēt sirdsdarbības ātrumu un elpošanas biežumu. Skābekļa piesātinājumu asinīs izsaka procentos – maksimāli 100%. Normā skābekļa koncentrācijai asinīs jābūt >94%, tomēr jāņem vērā, ka pacientiem ar hroniskām plaušu slimībām un smēķētājiemtā normas variantā varētu būt zemāka (~88-93%). Tāpat jāņem vērā vēl daži faktori, kas var ietekmēt skābekļa piesātinājuma mērījumus ar pulsoksimetru – vēsi pirksti, mērījuma ilgums, liekais svars, ateroskleroze, lakoti nagi, roku trīce, ķermeņa pozīcija un fiziska slodze. Ieteicams veikt atkārtotus mērījumus uz dažādiem pirkstiem, lai precīzāk varētu novērtēt patieso skābekļa piesātinājumu. **Līdz ar to svarīgi ir koncentrēties ne tikai uz mērījumu rādījumiem, bet izvērtēt arī pašsajūtu un vispārējo stāvokli.**

MEDIKAMENTU LIETOŠANA

Antibiotikas nav jālieto, jo COVID-19 ierosina vīruss, savukārt antibiotikas darbojas tikai un vienīgi pret baktērijām. Ārkārtīgi reti COVID-19 plaušu bojājumam var pievienoties arī bakteriāla infekcija, bet šos gadījumus individuāli jāizvērtē ārstam, veicot pacienta apskati, asins analīzes un plaušu rentgenu. **Asins šķidrinošas zāles vai aspirīnu** neiesaka lietot profilaktiski mājas apstākļos, neskatoties uz to, ka COVID-19 veicina trombu veidošanās risku. Izņēmums – ja ir cits iemesls, kura dēļ šie medikamenti būtu jālieto, piemēram, aritmija. **Deksametazonu** (glikokortikosteroīdu grupas preparātu) mājas apstākļos neiesaka lietot, ja vien medikamentam nav citu indikāciju. Vēlams medikamentus lietot pamīšus tos mainot, nesasniedzot to maksimālās pieļaujamās devas!

Atgādinām, ka hronisko slimību pacientiem svarīgi turpināt lietot ārsta izrakstītos medikamentus!

WWW.STRADINI.LV

ŠĶIDRUMU UZŅEMŠANA

COVID-19 veicina organisma šķidruma zudumus vairāku iemeslu dēļ: paātrināta elpošana; paaugstināta temperatūra un pastiprināta svīšana; bieži pievienojas arī šķidra vēdera izeja, caureja un/vai vemšana.
Pietiekoša šķidruma uzņemšana samazina atūdeņošanās un akūtas nieru mazspējas attīstības risku. **Diennaktī rekomendē uzņemt 1,5 - 2,0L šķidruma**, paaugstinātas temperatūras gadījumā nepieciešams uzņemt vēl papildus O,5 - 1,0L šķidruma. Gadījumos, ja ir caureja un/vai vemšana, tad nepieciešams atcerēties par papildus šķidruma uzņemšanu atkarībā no vēdera izejas un atvemto masu apjoma. Kā šķidruma avots ieteicama ir silta tēja, ūdens. Gadījumā, ja ir caureja un/vai vemšana, ieteicams lietot mineralizētos dzērienus, jo tie satur lielāku daudzumu minerālvielu, kas tiek zaudēti.

KUSTĒŠANĀS UN ELPOŠANAS VINGRINĀJUMI

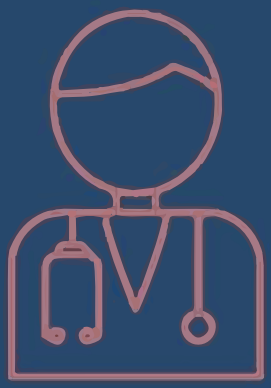
veicina atveseļošanās procesu.
Te gan jābūt uzmanīgiem un slodze jāpielāgo ļoti individuāli, lai organismu pārāk strauji nenoslogotu. **Akūtā slimības periodā nav ieteicams pilnīgs gultas režīms.** Ja vien nav augsta temperatūra vai elpas trūkums, jāmēģina saglabāt nelielu fizisku aktivitāti - pārvietošanās dzīvokļa vai istabas robežās u.tml.
Guļus stāvoklī noteikti nav ieteicams gulēt tikai vienā pozā, piemēram, uz muguras. Lai nodrošinātu optimālāku plaušu ventilāciju, gulēt iesaka pamīšus uz vieniem vai otriem sāniem, vai vēl labāk uz vēdera.
Lūdzu, iepazīstieties ar mūsu speciālistu izstrādāto vingrojumu programmu slimnīcas mājaslapā *www.stradini.lv*.

VESELĪGS UN SABALANSĒTS UZTURS

pielāgojot diētu atbilstoši citām jau iepriekš zināmām slimībām, piemēram, cukura diabēta diēta.

KAD VĒRSTIES PĒC MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS?

- **Progresējošs elpas trūkums**
- **Stipras sāpes krūškurvī**
- **Skābekļa saturācija <93-94% miera stāvoklī sēdus pozīcijā (pacientiem bez hroniskām plaušu slimībām)**
- **Skābekļa saturācijas mazināšanās pēc fiziskas slodzes vairāk par 3%**
- **Mentālā stāvokļa izmaiņas (apjukums; runas traucējumi; samaņas zudums; sajūta, ka zaudēs samaņu)**
- **Ļoti augsta ķermeņa temperatūra, kas nesamazinās pēc medikamentu lietošanas 48 stundu laikā vai temperatūra, kas augstāka par 40,0 - 41,0 "C**
- **Masīva vemšana / caureja**
- **Izteikti samazināts urīna apjoms (mazāk kā 500ml diennaktī)**



JĀIEVĒRO NOTEIKTAIS PAŠIZOLĀCIJAS LAIKS

Pacientam ar COVID-19 ir jāievēro noteiktais pašizolācijas laiks, lai pasargātu citus no inficēšanās. Ja iespējams, tad vēlams izolēties atsevišķā dzīvesvietā vai vismaz atsevišķā istabā no mājiniekiem. Vēlams regulāri vēdināt telpas un dezinficēt bieži lietojamās virsmas. Vairāk informācijas Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā: *https://www.spkc.gov.lv/lv/pacientiem*.

SOCIALIZĒŠANĀS UN EMOCIONĀLAIS ATBALSTS

Cilvēki pēc savas būtības ir sociālas būtnes, tādēļ, lai mazinātu iespējamas sekas sociālai izolācijai un vientulības sajūtai, iespēju robežās rekomendē uzturēt kontaktu attālinātā formātā ar ģimeni, draugiem un citiem sev tuviem cilvēkiem.
Bezmaksas psihoemocionālās krīzes atbalsta iespējas pieejamas mājaslapā: *https://esparveselibu.lv*.

WWW.STRADINI.LV

PAULA STRADIŅA KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA
ANNO 1910