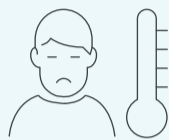


COVID-19 ĀRSTĒŠANA MĀJĀS

Ja Jums ir konstatēts pozitīvs SARS-CoV-2 tests:



- palieciēt mājās;
- sazinieties ar savu ģimenes ārstu;
- informējiet mājiniekus, ka esat Covid-19 pozitīvs;
- maksimāli novērsiet kontaktus ar riska grupām!



PAAUGSTINĀTA KERMENĀ TEMPERĀTŪRA

Ārstējoties no Covid-19 mājās, būtiski atcerēties, ka:

- cīņā ar infekciju paaugstināta ķermeņa temperatūra ir normāla organisma reakcija;
- **ja temperatūra pārsniedz 38 °C - 38,5 °C**, to samazina, lietojot bezrecepšu medikamentus **paracetamolu vai ibuprofēnu vai recepšu analģiņu** (nepārsniedz 6 tabletes dienā).



KLEPUS

Ārstējoties no Covid-19 mājās, būtiski atcerēties, ka:

- klepus ir aizsargreflekss, kas palīdz attīrīt elpceļus;
- klepus var provocēt sāpes;
- **mokoša klepus gadījumā** iesaka lietot kombinētos kodeīnu saturošus medikamentus, piemēram, **Co-Codamol vai Solpadeine** (Satur arī 500mg paracetamola, tāpēc rūpīgi jāseko, lai kopējā paracetamola diennakts deva nepārsniegtu 3000mg!);
- **nav ieteicams lietot** atkrēpojošos līdzekļus, piemēram, acetilcisteīnu (ACC), jo tie var provocēt klepu un pasliktināt vispārējo stāvokli.



MĒRĪJUMI

Ārstējoties no Covid-19 mājās, būtiski atcerēties, ka vēlams:

- regulāri mērīt asinsspiedienu;
 - skābekļa piesātinājumu asinīs ar **pulsoksimetru**;
 - novērtēt sirdsdarbības ātrumu un elpošanas biežumu.
- Skābekļa koncentrācijai asinīs jābūt >94%**, tomēr mērījumu var ietekmēt dažādi blakusfaktori. Tāpēc **svarīgi izvērtēt arī pašsajūtu un vispārējo stāvokli.**



MEDIKAMENTI

Ārstējoties no Covid-19 mājās, būtiski atcerēties, ka:

- **antibiotikas nav jālieto**, jo COVID-19 ierosina vīruss, bet antibiotikas darbojas tikai pret baktērijām;
- **asins šķidrinošas zāles vai aspirīnu neiesaka** lietot profilaktiski mājās apstākļos;
- **deksametazonu** (glikokortikosteroīdu grupas preparātu) **neiesaka lietot** mājās apstākļos, ja vien medikamentam nav citu indikāciju.

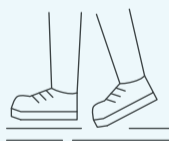
Atgādinām, ka hronisko slimību pacientiem svarīgi turpināt lietot ārsta izrakstītos medikamentus!



ŠKIDRUMA UŽŅEMŠANA

Ārstējoties no Covid-19 mājās, būtiski atcerēties, ka:

- Covid-19 veicina organisma šķidruma zudumus;
- šķidruma uzņemšana samazina atūdeņošanās un akūtas nieru mazspējas risku;
- diennaktī rekomendē uzņemt 1,5-2,0 litru šķidruma (pie paaugstinātas temperatūras – papildu vēl 0,5-1,0 litru šķidruma);
- šķidruma avots – silta tēja, ūdens; caurejas un/vai vemšanas gadījumā – arī mineralizēti dzērieni.



VINGRINĀJUMI

Ārstējoties no Covid-19 mājās, būtiski atcerēties, ka:

- kustēšanās un elpošanas vingrinājumi veicina atveseļošanos;
- nav ieteicams pilnīgs gultas režīms, bet individuāla slodze, lai organismu pārāk strauji nenoslogotu;
- optimālākai plaušu ventilācijai jāguļ pamišus uz vieniem, otriem sāniem vai vēl labāk – uz vēdera.



BALSTVAKCĪNA

Saņemiet savus balsts vakcīnu:

- Jebkurā vakcinācijas punktā
 - ārstniecības iestādē
 - pie sava ģimenes ārsta
-
- zvanot 8989
 - piesakoties www.manavakcina.lv



Veselības ministrija



Nacionālais veselības dienests



Slimību profilakses un kontroles centrs



aslimnica
RĪGAS AUSTRIJAS KLĀSIŠKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA



UNIVERSITĀTE PAULA STRADIŅA KOJINIKU
UNIVERSITĀTES