



## Rīcībai Covid-19 slimnieka ģimenes locekļiem

Publicēts: 09.04.2020.

Ģimenes locekļus un personas, kuras dzīvo vienā dzīvoklī vai mājā (mājsaimniecībā) ar pacientu, kuram ir apstiprināta Covid-19 infekcija, uzskata par augsta inficēšanās riska kontaktpersonām. Neatkarīgi no tā, vai persona, kurai apstiprināta Covid-19 infekcija, atrodas slimnīcā vai mājās, personām, kuras dzīvo kopā ar slimnieku, tiek noteikta mājas karantīna jeb pašizolēšanās.

Citas personas, kuras bija tuvā kontaktā (distance mazāka par 2 m un kontakts ilgāk par 15 min) ar infekcijas slimnieku (piem., paziņas, darba kolēģi) arī ir pakļautas mājas karantīnai. Kontaktpersonas apzina Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologi, veicot epidemioloģisko izmeklēšanu, un sniedz papildu norādījumus par pretepidēmijas un profilakses pasākumiem, t.sk. informē ģimenes ārstus par kontaktpersonu medicīniskās novērošanas nepieciešamību.

Atkarībā no infekcijas slimības gaitas, slimības attīstības prognozes, komplikāciju riska, inficēšanās riska apkārtējiem un citiem nosacījumiem ar Covid-19 infekciju inficētais pacients var tikt izolēts slimnīcā vai dzīves vietā uz laiku, kamēr ir infekciosts (izdala infekcijas slimības izraisītājus).

Covid-19 infekcijas ierosinātājs izplatās tieša kontakta ceļā ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem. Piemēram, inficēšanās ar Covid-19 infekciju var notikt:

atrodoties mazāk nekā 2 metru attālumā no inficētas personas, kura runā, klepo vai šķauda;

pieskaroties inficētās personas ķermenim, piemēram skūpstoties, apskaujoties;

sasveicinoties un pēc tam nenomazgājot rokas, pieskaroties sejas zonai (mutei, acīm vai degunam);

pieskaroties virsmām vai priekšmetiem, piemēram, durvju rokturiem, kam ir pieskārusies inficētā persona un pēc tam nenomazgājot rokas;

pieskaroties priekšmetiem, kuriem pats iepriekš pieskāries ar nenomazgātām rokām, piem., mobilajam telefonam.

## Ieteikumi pasākumiem dzīvesvietā pēc personas, kurai apstiprināta Covid-19 infekcija, pārvešanas uz slimnīcu

Veikt telpu mitro uzkopšanu ar sadzīvē lietojamu tīrīšanas līdzekli un pēc tam dezinfekciju.

Dezinfekcijai var izmantot sadzīvē lietotus dezinfekcijas līdzekļus vai sagatavot 0,5% nātrija hipohlorīta šķīdumu. Lielākā daļa sadzīves balinātāju satur 5% nātrija hipohlorītu (balinātājs 1:9).

- 1 Šķidrā balinātāja hlors ir dažādās koncentrācijās. Dezinfekcijas šķīduma pagatavošanai var izmantot jebkuras koncentrācijas balinātāja šķīdumu, izmantojot šādu formulu:

- 1  $(X\% \text{ pieejamajā balinātāja šķīdumā} / X\% \text{ vēlamā hlora}) \cdot 1 = \text{dezinfekcijas līdzeklim pievienoamais ūdens apjoms}$ . Šajā formulā  $X\% \text{ vēlamā hlora} = 0,5\%$ . Piemēram, ja 1 litrā balinātāja hlora koncentrācija ir 5%, tad dezinfekcijas šķīduma pagatavošanai nepieciešamo ūdens daudzumu aprēķina šādi:  $(5\% / 0,5\%) \cdot 1 = 9 \text{ l}$  – Tas nozīmē, ka esošajam balinātāja apjomam jāpievieno 9 litri ūdens., kā rezultātā tiek iegūti 10 litri dezinfekcijas šķīduma, kas satur 0,5% hlora.

var izmantot 70% etanola šķīdumu.

Mazgāt slimnieka apģērbu, veļu un gultas veļu mazgājamā mašīnā ar mazgāšanas līdzekli +60 - +90°C temperatūrās

režīmā (ieteicams +90°C).

Uzkopjot telpas, savācot netīro veļu, atkritumus, jālieto maska, cimdi un vienreiz lietojams priekšauts!

- 1 Rūpīgi mazgāt slimnieka traukus ar mazgāšanas līdzekli vai mazgāt trauku mazgājamā mašīnā augstas temperatūras režīmā.
- 2 Izvēdināt telpu.

## Ieteikumi, ja persona, kurai apstiprināta Covid-19 infekcija, ārstējas mājās izolācijas režīmā

### Norobežot jeb izolēt slimnieku

Vēlams piešķirt slimniekam atsevišķu telpu. Tai ir jābūt labi ventilētai vienvietīgai istabai (t.i. ar atveramu logu un durvīm). Ģimenes locekļiem ieteicams uzturēties citās telpās. Ja tas nav iespējams, ievērot vismaz 2 m attālumu no slimās personas. Negulēt vienā gultā ar slimo personu.

Telpā nepieciešams nodrošināt pacientam nepieciešamos higiēnas priekšmetus, piemēram, roku dezinfekcijas līdzekli, sejas maskas, dvieli, vienreizlietojamās salvetes, mitrās salvetes, atkritumu tvertni (lietoto salvešu u.c. atkritumu) izmešanai. Pacientam jānodrošina individuāli ēšanas piederumi (krūzes, šķīvji, karotes u.c. piederumi) un gultas veļa. Pacienta traukus ieteicams kārtīgi nomazgāt un apstrādāt ar karstu ūdeni +70°C. Ja ir pieejams, labāk mazgāt trauku mazgājamā mašīnā augstas temperatūras režīmā.

Samazināt pacienta pārvietošanos dzīvesvietā un koplietošanas telpās (tualetes, vannas istaba, virtuve). Ja iespējams, tad pacientu nodrošināt ar atsevišķu sanitāro mezglu un ēdināšanu atsevišķā telpā. Ja tas nav iespējams, tad bieži vēdina un uzkopj koplietošanas telpas.

Lai samazinātu elpceļu pilienu izplatīšanos, pacientam jālieto vienreizlietojama medicīniskā maska. Ja maska nav uzlikta, klepojot vai šķaudot rūpīgi jānosedz mute un deguns ar vienreiz lietojamu salveti. Tā nekavējoties jāizmet un jānomazgā vai jādezinficē rokas.

Ierobežot aprūpētāju skaitu. Ieteicams, lai slimnieka aprūpē iesaistās tikai viens piederīgais. Vēlams, lai personai, kura aprūpē pacientu, ir laba veselība un nav hroniskas slimības..

Nepieļaut citu cilvēku apmeklējumus. Ļoti svarīgi ir novērst kontaktus ar personām, kas vecākas par 60 gadiem.

Rūpīgi mazgāt vai dezinficēt rokas pēc jebkuras pieskaršanās pacientam vai priekšmetiem ap pacientu (piemēram, gultai, traukiem, drēbēm). Roku mazgāšana jāveic arī pirms un pēc ēdiena gatavošanas, pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklēšanas un visās situācijās, ja rokas ir netīras. Ja rokas ir vizuāli tīras, var lietot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli. Ja uz rokām ir redzami netīrumi, tās jāmazgā ar ziepēm un ūdeni. Ar nemazgātām rokām nepieskarties sejas zonai (mutei, acīm vai degunam).

Personai, kura veic pacienta aprūpi, rūpīgi jāuzliek ķirurģiska maska. Maskai lietošanas laikā labi jāpieguļ sejai un tai nedrīkst pieskarties. Ja maska paliek mitra vai netīra, tā jānomaina ar jaunu un lietotā jāizmet. Masku noņem no aizmugures uz priekšu, nepieskaroties maskas priekšpusei. Pēc maskas noņemšanas to izmet un veic roku higiēnu. Video pamācības un informāciju par masku uzlikšanu un lietošanu, var apskatīt šeit: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>.

Aprūpes laikā jāizvairās no kontakta ar pacienta ķermeņa šķidrumiem, īpaši izdalījumiem no elpceļiem (piemēram, krēpām) un fēcēm (izkārnījumiem). Ja tas nav iespējams, lieto vienreiz lietojamus cimdus un masku, piemēram, noslaukot pacienta degunu, savācot urīnu, krēpas, izkārnījumus vai citus atkritumus. Pēc cimdu novilkšanas veic roku higiēnu (mazgāšanu vai dezinfekciju).

Vienreiz lietojamus cimdus vai maskas nedrīkst lietot atkārtoti! Tos izmet kā pacienta atkritumus.

Telpā, kur uzturas pacients, regulāri veic telpu mitro uzkopšanu un dezinfekciju. Uzkopšanai izmanto sadzīvē lietojamus mazgāšanas līdzekļus un pēc tam veic telpas dezinfekciju. Var izmantot līdzekļus ar kombinētu iedarbību (tīršanas un dezinfekcijas). Pastiprināta uzmanība jāpievērš priekšmetiem un virsmām, kam inficētais pacients ir pieskāries (rokturi, galda virsmas, gultas malas). Nelielu virsmu apstrādi var veikt ar 70% spirta šķīdumu. Jātīra un jādezinficē arī koplietošanas telpas (piemēram, tualete, vannas istaba) vismaz vienu reizi dienā.

Pacienta netīro veļu un gultas veļu savāc rūpīgi, to nepurinot un nepiespiežot pie apģērba. Mazgā veļas mašīnā ar veļas mazgāšanas līdzekli 60 - 90°C (vēlams 90°C vai karstākajā temperatūrā, kādu auduma veids pieļauj) temperatūras režīmā. Kārtīgi izžāvē. Veļu mazgā atsevišķi no citu ģimenes locekļu veļas.

Uzkopjot telpas, savācot netīro veļu, atkritumus, lieto masku, cimdus un vienreiz lietojamu priekšautu.

Bieži vēdina telpas.

Rekomendācijas izstrādātas balstoties uz:

Pasaules Veselības organizācijas ieteikumi: WHO "Home care for patients with suspected novel coronavirus (COVID-19) infection presenting with mild symptoms, and management of their contacts Interim guidance" 04 February 2020. [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts).

Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra ieteikumi: European Centre for Disease Prevention and Control. . Guidelines for the use of non-pharmaceutical measures to delay and mitigate the impact of 2019-nCoV. ECDC: Stockholm; 2020. [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/novel-coronavirus-guidelines-non-pharmaceutical-measures\\_0.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/novel-coronavirus-guidelines-non-pharmaceutical-measures_0.pdf)

Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra ieteikumi: European Centre for Disease Prevention and Control. Interim guidance for environmental cleaning in nonhealthcare facilities exposed to SARS-CoV-2. ECDC: Stockholm; 2020.

Public health England "Advice for home isolation" Updated 28 February 2020. <https://www.gov.uk/government/publications/wuhan-novel-coronavirus-self-isolation-for-patients-undergoing-testing/advice-sheet-home-isolation>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/ricibai-covid-19-slimnieka-gimenes-locekliem>