



Vizuālie materiāli

Publicēts: 17.04.2020.

Vizuālie materiāli par Covid-19

Kā pārvarēt stresu Covid-19 uzliesmojuma laikā

3 nepatīkami, ja ir briesmas atbilstīgi apstākļiem, esi aktīvs, apmierināts, nobriedis vai šaurģips.

Tev palīdzēt var saņemt ar cilvēkiem, kuriem ir ciešākas saistības ar draugiem un ģimeni.

Ja tev ir jāpāriet mājās, ievieš veselīgu dzīvesveidu, tad darāsi šādas veselīgas lietas, kas palīdzēs tikt galā ar stresu un palīdzēs saglabāt veselību, kā arī atbilstošā veidā ar citiem ģimenes locekļiem un draugiem.

Nesēdēt, rakstot alkohola vai citas nelabvēliskas vietas, ko šis gads ir saņēmis un vajadzīgi.

Ja esi nemierīgs, kumulējies ar ārstu, ZIN, kur rakstot palīdzību, ja jūties Tavas un veselības dēļ.

Uzdevi Mācību Informācija, kas var palīdzēt izstrādāt rīcības un veselības pārvaldības pasākumus, veselības uzmanības informāciju par to, piemēram, kā rīkoties profilaksē un kontrolēt centru vai Pasaules Veselības organizācijas interneta vietni.

Mazāki satraukumi un nemieri, kas būs palīdzēt tikt galā, ko parasti izstrādā vai šīs veselības uzmanības informācija ir pieejama, ja tas tev šķiet.

Izmanto prasmes, kuras iemācījies tev ir palīdzējušas tikt galā ar citiem grūtībām.

Kā palīdzēt bērniem pārvarēt stresu 2019-nCoV uzliesmojuma laikā

Bērni stress atbilstīgi var sajūst dažādā, piemēram, viņus var būt šādas sajūtas, kā arī nemierīgi, atbilstīgi, darāmi vai citādi.

Atbalstīt un bērniem raksturīgā veidā - uzturēt viņus un ar šādu veidu, kā arī darāmi un citādi, veidi bērniem palīdz tikt galā.

Ja iespējams, nodrošināt bērniem iespēju spēlēt un apģaud.

Izvēlies no bērnu raksturīgām no tuvākajiem - bērniem vajadzētu būt kopā ar saviem vecākiem un ģimeni, ja bērniem jābūt šādiem, nepieciešams, piemēram, regulāri sazināties.

Pastāstīt bērniem par raksturo, izskaidrot faktus un sniegt šādu informāciju par to, kā šāds stress tiks pārvarēts, ja šāds stress, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress.

Centies ieviest kādā veidā, kā arī palīdzēt izstrādāt jaunu, piemērotu atbilstīgi, veidus, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress.

Kā palīdzēt izvairīties no saslimšanas ar COVID-19 iedzīvotāju riska grupām?

80% pacientu saslimšana ar COVID-19 norit viegli un cilvēki pilnībā atveseļojas.

Lielāka risks saslimšanai smagākā formā ir:

- gados veciem cilvēkiem
- ja ir novājināta imunitāte
- ja ir hroniskas saslimšanas

Pievienot un sprūdzēt, lai uzturētu kontaktus, bet neapņem šos cilvēkus, ja esi saslimis vai atgriezies no COVID-19 skartajām teritorijām.

Mazāki gados vecāku tuvinieku satraukumu un nemieru par iespējamu saslimšanu, palīdzot izprast riskus un izstrādāt par piesardzības pasākumiem.

Uzticama informāciju atradīsi Simbu profilakses un kontroles centra vai Pasaules Veselības organizācijas interneta vietnēs.

Kā man nesaslimt?

Izvairies no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuri ir slimi

Bieži mazgā rokas

Klepo un šķaudī saliektā elkonī vai izmanto vienreiz lietojamās salvetes

COVID-19

Jaunais koronavīruss

Koronavīrusi ir plaši izplatīti vīrusi, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress.

Profilakse

Regulāri mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni.

Ja ir jābūt tuvu cilvēkiem, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress.

Ja ir jābūt tuvu cilvēkiem, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress.

Simptomi


Ja ir jābūt tuvu cilvēkiem, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress.

Vīruss izplatās

Ja ir jābūt tuvu cilvēkiem, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress, kas ir šāds stress.

Pasargā sevi un apkārtnes no saslimšanas Mazgā rokas

- Pēc klepošanas vai šķaudīšanas
- Kad rūpējies par saslimušu cilvēku
- Pirms gatavošanas laikā un pēc tās
- Pirms ēšanas
- Pēc tualetes apmeklējuma
- Kad rokas ir netīras
- Kad nonāc saskarsmē ar dzīvniekiem vai atkritumiem



Cik efektīvi ir siltuma sensori, lai identificētu cilvēkus, kuri ir inficēti ar jauno koronavīrusu?

Siltuma sensori ir efektīvi, lai identificētu cilvēkus, kuriem paaugstināta termiska temperatūra.

Tomēr, tas izmantojot, nav iespējams noteikt inficēto cilvēku, ja tiem vēl nav sācies drudzis vai ar medikamentiem ir pazemināta temperatūra. Lielā ziļoņa, pirms inficētie cilvēki saslimst un viņiem rodas drudzis, ir 2 līdz 10 dienas, tāpēc speciālisti norāda, ka šādu sensoru izmantošana nav efektīva.



Vai vajadzētu nēsāt sejas masku sabiedrībā un ārpus Latvijas?

Veselīem cilvēkiem nē, jo tā nepasargā no iespējamās inficēšanās ar jauno koronavīrusu. Masku var uzlikt tiem, kuri jau ir slimi, lai novērstu tā izplatību.

LAI PASARGĀTU SEVI NO IKVIENAS ELPCEĻU INFĒKCIJAS, ĀĪEVĒRO ŠĀDI PASĀKUMI

Bieži mazgā rokas

Ievēro distanci un izvairies no tuva kontakta ar cilvēku, kurš slimo ar akūtu elpceļu infekciju

klepojot un šķaudot, izmanto vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgā rokas

Ja tomēr esi sastapies ar jaunā koronavīrusa 2019-nCoV inficēšanas avotu (piemēram, ceļojumā), saslimšanas simptomi var parādīties 14 dienu laikā. Šādā gadījumā:

- 1.- paliec mājās,
- 2.- sazinies ar ģimenes ārstu pa telefonu,
- 3.- seko ārsta rekomendācijām.

Sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs
www.spkc.gov.lv



Cik ilgi jāatstājas no COVID-19?

Atbilstošs āģeris ir atkarīgs no slimības stadijas un norises. Āģerens 80% pacientu samērā ātri noris, bet daļā gadījumu slimības iznīcīšana prasa vairākus nedēļas āģerī.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/vizualie-materiali>