



Veselības ministrija

Izveidots ceļvedis pacientiem, kas slimo ar Covid-19 un ārstējas mājās

Publicēts: 22.12.2020.

Atjaunināts: 17.01.2022.

[Informācija presei](#)



Ja no Covid-19 ārstējies mājās

Padomu ceļvedis

Veselības ministrijas speciālisti izveidojuši padomu ceļvedi cilvēkiem, kas slimo ar Covid-19 un ārstējas mājās. Viegli uztveramā veidā tajā izskaidrota slimības gaita un simptomi, kuriem rūpīgi jāseko līdzī - temperatūras paaugstināšanās, sāpes, elpas trūkums.

Zināšanas par tiem ļaus labāk rūpēties par savu atveseļošanos un atpazīt, kuros brīžos papildus konsultēties ar ģimenes ārstu, bet kuros - saukt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu.

Ceļvedī iekļauti arī praktiski padomi rūpēm par savu mentālo veselību, jo bieži pacienti izjūt pastiprinātas bailes un trauksmi par slimības norisi, kas var apgrūtināt veseļošanos.

Veselības ministrija ģimenes ārstiem rekomendējusi šo ceļvedi izplatīt saviem pacientiem, ja viņi tam piekrituši, kā arī tas publicēts Nacionālā veselības dienesta un Slimību kontroles un profilakses centra tīmekļa vietnēs.

Vienlaikus ministrija aicina ar to iepazīties katram Latvijas iedzīvotājam, lai sagatavotos situācijai, kad ar slimību jāsaskaras pašam vai līdzcīvēkiem.

Ik dienu Latvijā ar Covid-19 saslimst vidēji 752 cilvēku (pēdējo 7 dienu dati), lielākajai daļai ārstēšanās nozīmēta mājās karantīnā, taču vidēji katrs piektais līdz desmitais diemžēl nokļūst slimnīcā ar vidēju vai smagu slimības gaitu. Šobrīd ar Covid-19 pacientu skaits slimnīcās tuvojas tūkstošim un veselības nozarē izsludināt ārkārtas stāvoklis.

Informācija Covid-19 pacientiem un kontaktpersonām



Informācija Covid-19 pacientiem un kontaktpersonām (rīcība, kuri inficēti ar Covid-19, rīcība Covid-19 saslimušā kontaktpersonai, ieteikumi Covid-19 ārstēšanai mājas apstākļos, ārstniecības pakalpojumu saņemšanas kārtība Covid-19 pozitīviem pacientiem, rīcība, ja nav pieejams savs ģimenes ārsts vai veselības problēmas parādās ārpus ārsta darba laika) www.vm.gov.lv



Pacientu ceļvedis: Jūs esat saslimis ar Covid-19 un ārsts Jums noteicis ārstēšanos mājās 

Ar izveidoto ceļvedi Covid-19 pacientiem vari iepazīties te: www.spkc.gov.lv

Plašāka informācija Covid-19 slimnieku kontaktpersonām pieejama šeit: www.spkc.gov.lv



Ja no Covid-19 ārstējies mājās

Covid-19 **biežākie simptomi:**

- ▶ drudzis
- ▶ sauss klepus
- ▶ nogurums
- ▶ temperatūra
- ▶ kakla sāpes
- ▶ garšas un ožas pazušana
- ▶ vemšana
- ▶ caureja
- ▶ galvassāpes

Lielākā daļa cilvēku pārslimo viegli un **pēc 7 dienām simptomi mazinās.**



Vīrusu izplata arī inficēts cilvēks, kuram nav vai ir nelieli simptomi. Ievēro ģimenes ārsta teikto un citas drošības norādes, jo vīruss turpina izplatīties pat, ja jūties labi. **Stingro izolāciju mājās drīkst pārtraukt tikai ar ārsta atļauju.**



Aktuālā informācija
par COVID-19

www.spkc.gov.lv
www.covid19.gov.lv



Ja no Covid-19 ārstējies mājās

Parūpējies par sevi!

- ▶ Klausī ārsta norādījumiem
- ▶ Saglabā mieru un atpūties
- ▶ Kārtīgi izgulies
- ▶ Regulāri padzeries (vismaz 2 l ūdens vai zāļu tējas bez cukura dienā)
- ▶ Ja ir sāpes, kas traucē atpūtai un miegam, lieto pretsāpju zāles, kā norādījis ārsts
- ▶ Ēd veselīgu uzturu
- ▶ Samazini kofeīna daudzumu
- ▶ Nelieto alkoholu un nesmēķē



Īpaši parūpējies par savu psihisko veselību!



Aktuālā informācija
par COVID-19

www.spkc.gov.lv
www.covid19.gov.lv



Ja no Covid-19 ārstējies mājās

Rūpējies par savu psihisko veselību!

- ▶ **Apzinies savas emocijas.** Just bailes, trauksmi, nomāktību, dusmas, vilšanos vai vainas izjūtu ir normāli.
- ▶ **Uzticies kādam.** Atrodi vienu cilvēku, kuram vari uzticēties un katru dienu sazināties.
- ▶ **Izveido dienas režīmu un patīkamu vidi.** Parūpējies, lai vari pilnvērtīgi atpūsties un izgulēties.
- ▶ **Izmanto uzticamus ziņu avotos,** ieturi pauzes no informācijas gūzmas un izmanto laiku sev mīļām nodarbēm.



Ja piedzīvo psiholoģisku krīzi un tev ir nepieciešams emocionāls atbalsts, zvani uz diennakts bezmaksas krīzes tālruni **67222922** vai **27722292**. Citas palīdzības iespējas atradīsi: http://ej.uz/bezmaksas_palidziba



Aktuālā informācija
par COVID-19

www.spkc.gov.lv
www.covid19.gov.lv