



21.1.2021

## Informācija par koronavīrusu COVID-19 koronavīrusa pacientiem un ietekmētajām personām

### 1. Vispārēja informācija

Koronavīrusa (Covid-19) saslimšanas biežākie simptomi ir sāpes kaklā, iesnas, klepus, drudzis, sāpes muskuļos, kuņģa darbības traucējumi un garšas var ožas zudums. Dažiem inficētajiem slimība norit praktiski bez simptomiem.

COVID-19 tiek nodots starp cilvēki tuvu kontaktu ceļā kā pilienu infekcija. Kad koronavīrusa slimnieks runā un klepo, mazi pilieni nonāk uz tuvumā esošo cilvēku sejas. Pilieni var nonākt pie citiem cilvēkiem arī no rokām, piemēram, sarokojoties.

Infekcijas slimību ārsts var jums piemērot **karantīnu**, ja esat bijis koronavīrusa ietekmē, piemēram, tuvā kontaktā ar koronavīrusa slimnieku.

Ja esat testēts attiecībā uz koronavīrusa saslimšanu, infekcijas slimību ārsts var jums piemērot **izolāciju**.

Infekcijas slimību iestādes piemērotā karantīna vai izolācija nav ieteikums, bet noteikums. Saskaņā ar Somijas likumiem par karantīnas vai izolācijas pārkāpumu var tikt piemērots naudas sods vai apcietinājums. Izolācijas vai karantīnas ilgumu nevar mainīt citas personas, piemēram, darba devējs.

Karantīna un izolācija novērš slimības izplatīšanos, inficējot citus cilvēkus.

Izolācijas un karantīnas laikā var saņemt infekcijas ikdienas pabalstu. Lai saņemtu papildinformāciju, sazinieties ar savu darba devēju un Kela.

### 2. Pozitīvs testa rezultāts

Ja jums ir pozitīvs COVID-19 testa rezultāts, jums ir koronavīrusa COVID-19 infekcija.

Vispirms saņemsiet informāciju par izolāciju pa tālruni, bet pēc tam jums tiks nosūtīts rakstisks lēmums par izolāciju. Izolācija ilgst vismaz 7 dienas kopš simptomu parādīšanās. Šajā laikā ir jāiekļauj divas dienas bez simptomiem. Ja simptomi saglabājas ilgāk, vietējais infekcijas slimību ārsts turpina izolāciju. Ārvalstniekiem šajā jautājumā jāsaazinās PPSHP koronavīrusa aprūpētāju pa tālruni *Raahen veselības centra infekcijas slimību poliklīnika 040 135 8530 darba dienās 8-15 un nedēļas nogalēs 9-16.*

Izolācija parasti notiek mājās. Ja nepieciešama aprūpe slimnīcā, tad izolācija notiek slimnīcā.

Ja jums zvana infekcijas izsekotājs, pastāstiet viņam par visiem tuvajiem kontaktiem 48 stundu laikā pirms simptomu sākuma un pēc tam. Tuvs kontakts nozīmē atstatumu, kas ir mazāks par 2 m, vienreizēju kontaktu, kas ilgst vairāk nekā 15 minūtes vai ilgāku uzturēšanos vienā grupā, piemēram, vienā telpā ar kolēģiem tās pašas maiņas laikā.

Infekcijas izsekotājs piezvana šīm personām un tām piemēro oficiālu karantīnu. Ja pats slimnieks informē citas personas, tā nav oficiāla karantīna.



Kad izolācija ir beigusies, varat atgriezties darbā/skolā un normāli pārvietoties. Jauns tests netiek veikts.

Tests ar Pcr metodi var uzrādīt pozitīvu rezultātu vēl ilgi pēc saslimšanas, pat ja vairs neesat infekciозs.

### 3. Pakļautības koronavīrusa ietekmei

Cilvēki, kuriem ir bijuši tuvi kontakti ar personu, kura ir saslimusi ar koronavīrusu COVID-19, un kuri dzīvo tajā pašā māsaimniecībā, var inficēties, to nezinot, jo ir bijuši pakļauti koronavīrusa ietekmei. Jūs saņemsiet informāciju par karantīnu pa tālruni, bet pēc tam rakstisku lēmumu par karantīnu. Ietekmētās personas karantīna ilgst 10 dienas kopš pēdējā iespējamā tuvā kontakta ar COVID-19 pozitīvu personu.

Ja dzīvojat kopā ar COVID-19 pozitīvu personu vienā māsaimniecībā, karantīnas ilgums ir vismaz 14 dienas. Tas ir tāpēc, ka jūsu kontakti ar saslimušo turpinās.

Karantīnas periods ir slimības inkubācijas laiks, kurā sāk parādīties simptomi pēc inficēšanās.

Vērojiet, vai jums nav simptomu.

Ja karantīnas beigās jums nav simptomu, varat atgriezties darbā/skolā un brīvi pārvietoties sabiedriskās vietās, turklāt jums nav jāveic tests.

Ja ietekmes karantīnas laikā saslimstat, nekavējoties dodieties veikt testu un gaidiet atbildi mājās. Ietekmes karantīnu nevar saīsināt negatīva testa rezultātā!

### 4. Sniegsim norādes par to, kā palikt izolācijā/karantīnā:

Palieciet mājās.

Varat tikt vienīgi ar tajā pašā dzīvoklī dzīvojošajiem ģimenes locekļiem.

Ja tajā pašā māsaimniecībā dzīvo inficētas personas, izvairieties no nevajadzīgi tuvas saskares ar viņiem.

Jūs nedrīkstat aicināt ciemiņus vai doties ciemos.

Jūs nedrīkstat doties uz darbu, skolu vai izklaidēm.

Jūs nedrīkstat doties uz veikalu, aptieku, tirdzniecības centru, peldbaseinu, kino, restorānu un citām publiskām vietām.

Jums nav atļauts izmantot sabiedrisko transportu, piemēram, vilcienu, autobusu un taksometru.

Varat iet ārā, tomēr jums ir jāatrodas vairāk nekā 2 metru atstumā no citiem cilvēkiem.

Lūdziet kādam atnest jums pārtikas preces vai pasūtiet ēdienu internetā vai pa tālruni. Nodrošiniet, lai jums nebūtu tuva kontakta ar pārtikas piegādātāju, kad maksājat un saņemat piegādāto pārtiku.

Ja slimojat ar koronavīrusu un jums ir noteikta izolācija, jums jābūt vienmēr pieejamam.

Nodrošiniet, lai tālrunis būtu uzlādēts, un atbildiet arī uz nepazīstamu numuru zvaniem.

Ja pašsajūta pasliktinās, lūdziet turpmākās norādes, zvanot uz savas pašvaldības palīdzības līnijas numuru, Oulu reģiona diennakts palīdzības līnijas numuru (helpline) 116 117 vai pēc nepieciešamības zvaniet ātrajai palīdzībai (ārkārtas dienesta numurs 112), ja simptomi ir smagi.

Smagi simptomi ir, piemēram, pieaugošs elpas trūkums, spiediens krūtīs, samaņas zudums un ļoti augsta temperatūra. Zvana laikā pastāstiet par savu koronavīrusa infekciju vai ietekmi.



## 5. Infekcijas novēršanas paņēmieni

Tiecieties ar citiem cilvēkiem tikai tad, ja esat vesels.

Slimojiet mājās un veiciet testu.

Saglabāiet drošības atstatumu ar citiem cilvēkiem.

Ja tuvumā ir citi cilvēki, nēsājiet mutes-deguna aizsargu (masku).

Klepojiet un šķaudiet piedurknē vai vienreizlietojamā kabatlakatā.

Bieži mazgājiet rokas, it īpaši pēc pieskaršanās mutes-deguna aizsargam vai sejai un pēc deguna šņaukšanas. Izmantojiet roku dezinfekcijas līdzekli, ja tas ir pieejams, piemēram, dodoties uz veikalu vai citu vietu, kurā ir citi cilvēki. Spirtu saturošs roku dezinfekcijas līdzeklis īsā laikā iznīcina patogēnus.