



# COVID-19-ის დადასტურებული შემთხვევის ან COVID-19-ის სიმპტომების მქონე პირის შინ მოვლა

## რეკომენდაციები მომვლელი პირებისათვის

- დაეხმარეთ ინფიცირებულს, დაიცვათ ექიმის რეკომენდაციები თავის მოვლისა და მედიკამენტების მიღებასთან დაკავშირებით;
- ყურადღება მიაქციეთ სიცხის დამწვევი მედიკამენტების მიღების შემდეგ გრძნობს თუ არა თავს ინფიცირებული უკეთ;
- დაეხმარეთ მას სხვადასხვა საჭიროებების უზრუნველყოფასა და ნივთების და საკვების მომარგებაში; თუ შესაძლებელია, ისარგებლეთ მინოდების სერვისით;
- თუ სახლში შინაური ცხოველი გყავთ, ინფიცირებულმა პირმა მასთან კონტაქტი უნდა შეზღუდოს.

## ყურადღება მიაქციეთ საგანგაშო ნიშნებს

- ჩაინიშნეთ ინფიცირებული პირის პირადი/ოჯახის ექიმის/ეპიდემიოლოგის საკონტაქტო ინფორმაცია;
- ინფიცირებული ადამიანის სიმპტომების გაუარესების შემთხვევაში, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით ექიმს
- ან დარეკეთ 112-ზე.

### დაუკავშირდით 112-ს, თუ მას, ვისზეც გრუნავთ, აღენიშნება:

- სუნთქვის გაძნელება;
- ზეწოლა ან ტკივილი გულმკერდის არეში;
- უჩვეულო სიფერმკრთაღე/ციანოზური ტუჩები ან სახე;
- ძილიანობა;
- ცნობიერების დაბინდვა.

აღნიშნული ჩამონათვალი არ მოიცავს COVID-19-ისთვის დამახასიათებელ ყველა სიმპტომს. ნებისმიერი სიმპტომის გამოვლენისთანავე, რომელიც გამჭოლთებთ, დაუკავშირდით ოჯახის ექიმს.

## შეზღუდეთ კონტაქტი

COVID-19 ძირითადად ერთმანეთთან მჭიდრო კონტაქტში მყოფ ადამიანებს შორის ვრცელდება დაავადებული ადამიანის საუბრის, ხველის ან ცემინების დროს გამოყოფილი რესპირაციული წვეთების მეშვეობით. ფიზიკური დისტანცია (სულ მცირე 1 მეტრი) ხელს უწყობს COVID-19-ის გავრცელების შეჩერებას.

- თუ ინფიცირებული ოჯახის წევრებთან ერთად ცხოვრობს, დროის უდიდესი ნაწილი იზოლირებულ ოთახში უნდა გაატაროს;
- COVID-19-ის მქონე პირი, მისთვის გამოყოფილი ცალკე საძინებლითა და აბაზანით უნდა სარგებლობდეს; საკვებს სხვებისგან იზოლირებულად უნდა იღებდეს;
- თუ ინფიცირებული პირი საერთო სივრცით სარგებლობს, სივრცე ხშირად უნდა განიავდეს: კარგი ვენტილაცია ხელს უწყობს ვირუსის შემცველი წვეთებისაგან ჰაერის განმუხტვას;
- თავი აარიდეთ საერთო სარგებლობის ნივთების გამოყენებას: ჭურჭელი, პირსახოცი, თეთრეული, მობილური ტელეფონი და სხვ.;
- იზოლაციის პერიოდში არ უნდა მიიღოთ მნახველები.

## დაიცავით ხელების ჰიგიენა

- COVID-19-ით ინფიცირებულის სისხლთან, ფეკალიებთან, შარდთან, პირნაღებ მასასთან ან სხეულის სხვა სითხეებთან (ნერწყვი, ლორწო) შეხებისას გამოიყენეთ ხელთათმანები. ხელთათმანები გამოყენებისთანავე გადააგდეთ ნაგვის ურნაში და დაუყოვნებლივ დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით არანაკლებ 20 წამის განმავლობაში;
- პაციენტის ოთახში შესვლამდე სთხოვეთ მას გაიკეთოს პირბადე;
- ინფიცირებული პირის მოვლისას აუცილებელია პირბადის გამოყენება;
- დაავადების თავიდან ასაცილებლად დარწმუნდით, რომ იცავთ პრევენციულ ღონისძიებებს: ხშირად დაიბანეთ ხელები, დაუბანელი ხელებით არ შეეხოთ თვალებს, ცხვირს და პირს; განმინდეთ და საგულდაგულოდ გაასუფთავეთ ხშირად შეხებადი ზედაპირები და საგნები.

# პირბადის გამოყენება

- პირბადე აკავებს ვირუსის შემცველ რესპირაციულ წვეთებს და ხელს უშლის ინფიცირებული პირისგან ვირუსის სხვაზე გადაცემას;
- COVID-19-ის მქონე პირს სხვა ადამიანების გარემოცვაში (მათ შორის ექიმთან ვიზიტისას) უნდა ეკეთოს პირბადე.

# სახლის გარემო

- განმინდეთ და საგულდაგულოდ დაასუფთავეთ ხშირად შეხებადი ზედაპირები. მაგ. მაგიდის ზედაპირი, კარის სახელური, მობილური ტელეფონი;
- დასუფთავებისთვის გამოიყენეთ ზედაპირების სადემინფექციო საშუალებები, რომლებიც შესაძლებელია გამოიყენოთ საყოფაცხოვრებო პირობებში. დაიცავით პროდუქციაზე მითითებული რეკომენდაციები;
- ელექტრონული მოწყობილობების გასაწმენდად გამოიყენეთ არანაკლებ 70% სპირტის შემცველი ხსნარი;
- COVID-19-ით ინფიცირებული პირის ჭურჭელი გარეცხეთ ხელთათმანებისა და ცხელი წყლის გამოყენებით. ხელთათმანების მოხსნისთანავე დაიბანეთ ხელები;
- იმ შემთხვევაში, თუ ინფიცირებული პირი სარგებლობს საზიარო სველი წერტილებით, საგულდაგულოდ დაასუფთავეთ და განმინდეთ ყოველი სარგებლობის შემდეგ.

# როგორ უნდა გაირიცხოს სარეცხი

- დაბინძურებულ თეთრეულთან შეხებისას გამოიყენეთ ხელთათმანები, გამოყენების შემდეგ მოიხსენით ისინი და დაუყოვნებლივ დაიბანეთ ხელები;
- არ დაფერთხოთ დაბინძურებული თეთრეული;
- ნუ გარეცხავთ დაავადებული ადამიანის თეთრეულს სხვა თეთრეულთან ერთად;
- პაციენტის ნივთები გარეცხეთ ეტიკეტზე მითითებული ინსტრუქციის შესაბამისად; გამოიყენეთ ყველაზე ცხელი წყლის რეჟიმი;

# როგორ უნდა მართოთ საყოფაცხოვრებო ნარჩენი

- გამოყენებული ერთჯერადი ხელთათმანები, პირბადეები და სხვა დაბინძურებული ნივთები მოათავსეთ პოლიეთილენის პარკით ამოფენილ ნაგვის ურნაში;
- გამოიყენეთ ხელთათმანები ნაგვის პარკის ამოღების და გატანის დროს; შემდეგ კი დაუყოვნებლივ დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით;
- სასურველია, ინფიცირებული პირისათვის ცალკე იყოს გამოყოფილი პოლიეთილენის პარკით ამოფენილი ნაგვის ურნა.

# გაუფრთხილდით საკუთარ ჯანმრთელობას!

- ინფიცირებულ პირზე ზრუნვის პერიოდში მომვლელი უნდა იყოს იზოლაციაში და თვალყური ადევნოს საკუთარ ჯანმრთელობას;
- მომვლელი პირის თვითიზოლაცია გრძელდება პაციენტის გამოჯანმრთელებიდან დამატებით 12 დღე;
- COVID-19-ის სიმპტომებია: მაღალი ტემპერატურა, ხველა, სუნთქვის გაძნელება; თუმცა, შესაძლებელია სხვა სიმპტომებიც არსებობდეს. სუნთქვის გაძნელება სერიოზული გამაფრთხილებელი ნიშანია, რომელიც დაუყოვნებლივ საჭიროებს სამედიცინო დახმარებას;
- თვითიზოლაციაში ყოფნის პერიოდში, დაავადების ნებისმიერი სიმპტომის გამოვლენის შემთხვევაში, ექიმი ან ეპიდემიოლოგი გადანყვეტს ექვემდებარება თუ არა მომვლელი პირი ტესტირებას.

TM -- -> - TM § --- • - Ÿ £ ¢ " | £ ž § - TM - § - œ £ ~ - TM £ § - | ž > ž µ - ¢ | • § £ - ž § š | £ > ¢ © ž ° § ¢ " | ž ~ ž § © | > § - • µ - ¢ | • § £ - - §