

რა უნდა ვიცოდეთ ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2)
გამოწვეული ინფექციის (COVID-19) მსუბუქი შემთხვევის ბინაზე
მართვასთან დაკავშირებით

რეკომენდაციები პაციენტებისთვის

ეყრდნობა ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამოწვეული ინფექციის
(COVID-19) მსუბუქი შემთხვევის ბინაზე მართვის ეროვნულ პროტოკოლს

შინაარსი

რეკომენდაციები პაციენტებისთვის	1
რა სიმპტომები ახასიათებს COVID-19-ს და როგორ შეიძლება პაციენტმა თავად განსაზღვროს საკუთარი მდგომარეობის რისკი?	4
როგორ უნდა მოვიქცეთ სიმპტომების აღმოჩენის შემთხვევაში?	4
რა სახის ტესტები გამოიყენება COVID-19-ინფექციის დიაგნოსტიკისთვის?	5
როდის უნდა ჩატარდეს COVID-19-ზე ტესტირება მაქსიმალური სიზუსტის უზრუნველყოფის მიზნით?	5
როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ შეხება გქონდათ ინფიცირებულთან, ან გამოგივლინდათ კორონავირუსული ინფექციისთვის დამახასიათებელი სიმპტომები და COVID-19-ზე სწრაფი ანტიგენური ან PCR-ტესტის შედეგი უარყოფითია?	5
რამდენ ხანს შეიძლება იყოს COVID-ინფიცირებული პაციენტი გადამდები?	6
რა საკითხები უნდა გაითვალისწინოს კოვიდ-ინფიცირებულმა პაციენტმა, რომელიც მკურნალობას გადის ბინაზე თვითიზოლაციის პირობებში?	6
რამდენად ეფექტურია COVID-19-ის მკურნალობის მიზნით ვიტამინების, თუთიის და სხვა მინერალების გამოყენება?	7
არსებობს თუ არა COVID-19-ის სამკურნალო ეფექტური საშუალება?	7
რა არის COVID-19-ის სამკურნალო მონოკლონური ანტისხეულები და როდის შეიძლება ამ მკურნალობის გამოყენება?	7
თუ პაციენტი ორსულია და ინფიცირებულია COVID-19-ით, შესაძლებელია თუ არა ვირუსის გადაცემა ნაყოფზე?	8
შეიძლება თუ არა COVID-19-მა გამოიწვიოს პრობლემები ორსულობის დროს?	9
შესაძლებელია თუ არა COVID-ინფიცირებულმა ქალმა ძუძუთი კვებოს ბავშვი?	9
საჭიროა თუ არა ლაბორატორიულ-ინსტრუმენტული გამოკვლევების ჩატარება COVID-19 მსუბუქი დაავადების მქონე პაციენტებში, რომლებიც მკურნალობენ ბინაზე თვითიზოლაციის პირობებში?	9
საჭიროა თუ არა გულმკერდის კომპიუტერული ტომოგრაფიის ჩატარება პნევმონიის გამოსარცხად COVID-19 მსუბუქი დაავადების მქონე პაციენტებში, რომლებიც მკურნალობენ ბინაზე თვითიზოლაციის პირობებში?	10
რატომ უნდა ჩავიტაროთ COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაცია?	10
რეკომენდებულია თუ არა გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის ჩატარება COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაციასთან ერთად?	10

ავადმყოფის მოვლა ბინაზე ან არასამედიცინო დაწესებულებაში	11
რჩევები მომვლელთათვის	11
დააკვირდით საყურადღებო ნიშნებს	12
ავადმყოფის მოვლის პერიოდში დაიცავით საკუთარი თავი	12
დაიცავით ხუთი საფეხურის წესი, ხელების სწორად დაბანის მიზნით	13
მოერიდეთ პირადი ნივთების გაზიარებას	14
დაასუფთავეთ და შემდეგ ჩაატარეთ დეზინფექცია სახლში	15
სარეცხის რეცხვა და გაშრობა	16
როდის ითვლება უსაფრთხოდ სხვა ადამიანების გარემოცვაში ყოფნა: სახლის პირობებში იზოლაციის დასრულება	17
რეკომენდაციები COVID-19 მძიმე დაავადების მაღალი რისკის მქონე პირებისთვის	18
თანხლები მდგომარეობები და სხვა რისკ-ფაქტორები	21
აუცილებელი 10 წესი, COVID-19-ით პაციენტების, ბინაზე მკურნალობის შემთხვევაში	27

რა სიმპტომები ახასიათებს COVID-19-ს და როგორ შეიძლება პაციენტმა თავად განსაზღვროს საკუთარი მდგომარეობის რისკი?

COVID-19-ისთვის დამახასიათებელია სხეულის ტემპერატურის მომატება, ხველა, ყელის ტკივილი, ყნოსვის ან გემოს შეგრძნების დაკარგვა, თავისა და კუნთების ტკივილი, ზოგადი სისუსტე, ჰაერის უკმარისობის შეგრძნება, ან მოსვენების დროს ქოშინი (რაც ადრე არ გქონიათ). ყურადღება უნდა მივაქციოთ ისეთი სიმპტომების განვითარებას, როგორც ჩამოთვლილია ქვემოთ, რადგანაც ისინი დაავადების რთულ მიმდინარეობაზე მიანიშნებენ:

- სუნთქვის უკმარისობა;
- ტკვილი და/ან ზეწოლა გულმკერდის არეში;
- ცნობიერების დარღვევა;
- ძილიანობა;
- უჩვეულო სიფერმკრთალე/ციანოზური ტუჩები და სახე.

შესაძლებელია პაციენტის თვითშეფასების ონლაინ ინსტრუმენტების გამოყენებაც, როგორცაა, მაგალითად: <https://covid-19.ontario.ca/self-assessment/#q0> რაც პაციენტის შესაბამისი ცოდნისა და უნარების შემთხვევაში (კითხვარი ინგლისურ ენაზე) განტვირთავს კლინიკებში ვიზიტებს.

როგორ უნდა მოვიქცეთ სიმპტომების აღმოჩენის შემთხვევაში?

თუ თქვენ არ გქონიათ შეხება კოვიდ-ინფიცირებულთან, მაგრამ მაინც გამოგივლინდათ COVID-19-ისთვის დამახასიათებელი სიმპტომები: სხეულის ტემპერატურის მომატება, ხველა, ყელის ტკივილი, ყნოსვის ან გემოს შეგრძნების დაკარგვა, თავისა და კუნთების ტკივილი, ზოგადი სისუსტე, ჰაერის უკმარისობის შეგრძნება, ან მოსვენების დროს ქოშინი (რაც ადრე არ გქონიათ):

- დაუკავშირდით თქვენს ოჯახის ექიმს. ხველება და ტემპერატურის მატება ახასიათებს სხვა ვირუსულ ინფექციებსაც. ამიტომ, თუ ახველებთ, გაქვთ სურდო ან ტემპერატურა, არ ნიშნავს, რომ აუცილებლად კოვიდ-ინფიცირებული ხართ. მიუხედავად ამისა, შესაძლებლობის ფარგლებში, შეეცადეთ რამდენიმე დღე გაატაროთ იზოლაციაში. როგორც წესი, სხვა ვირუსული ინფექციით გამოწვეული სიმპტომები, სტანდარტული მიმდინარეობისას 3-5 დღეში ქრება.

თუ გქონდათ შეხება ინფიცირებულთან და ამის შემდგომ, გამოგივლინდათ სიმპტომები

- გადადით იზოლაციაში კონტაქტიდან 12 დღის განმავლობაში. დაუკავშირდით 112-ს, ან პირად ოჯახის ექიმს, რომელიც დიაგნოზის დადასტურების მიზნით გადაგამისამართებთ ტესტირებაზე.

რა სახის ტესტები გამოიყენება COVID-19-ინფექციის დიაგნოსტიკისთვის?

- დაავადების მიმდინარეობის დადგენის მიზნით გამოიყენება ანტიგენის სწრაფი ტესტი ან პჯრ (PCR) ტესტი (მოლეკულური ტესტი), რომელიც ადგენს ცხვირ-ხახის ნაცხში ვირუსის არსებობას. მოლეკულური ტესტები COVID-19 ინფექციის დიაგნოსტიკის ყველაზე ზუსტ მეთოდად ითვლება. თუმცა, ეს არ გამორიცხავს, რომ PCR მეთოდმაც შეიძლება ცრუ უარყოფითი შედეგი მოგვცეს.
- COVID-19 IgM/IgG ანტისხეულების ტესტი არის სწრაფი ტესტი, რომელიც განსაზღვრავს სისხლში, შრატსა და პლაზმაში ვირუსის მიმართ ანტისხეულების არსებობას. უსიმპტომო პაციენტებში, ან დაავადების ადრეულ ეტაპზე აღნიშნული ტესტის გაკეთება არ არის მიზანშეწონილი, რამდენადაც ანტისხეულების გამოყოფა იწყება სიმპტომების დაწყებიდან მე-5 და მე-14 დღეს.

როდის უნდა ჩატარდეს COVID-19-ზე ტესტირება მაქსიმალური სიზუსტის უზრუნველყოფის მიზნით?

- სხვადასხვა საერთაშორისო კვლევებზე დაყრდნობით¹ დადგინდა, რომ PCR ტესტის ცრუ უარყოფითი შედეგის ალბათობა ყველაზე მაღალი იყო კონტაქტიდან პირველ დღეებში და სიმპტომების გამოვლინების ადრეულ სტადიაზე; ტესტის სიზუსტე მაქსიმუმს აღწევდა სიმპტომების დაწყებიდან მე-3 დღეს და შემდეგ ისევ იწყებდა დაქვეითებას. შესაბამისად, მაქსიმალური სიზუსტისთვის არ არის რეკომენდებული COVID-19-ზე PCR-ტესტირების ჩატარება სიმპტომების დაწყებიდან 3 დღეზე ადრე.

როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ შეხება გქონდათ ინფიცირებულთან, ან გამოგივლინდათ კორონავირუსული ინფექციისთვის დამახასიათებელი სიმპტომები და COVID-19-ზე სწრაფი ანტიგენური ან PCR-ტესტის შედეგი უარყოფითია?

- PCR-ტესტის უარყოფითი შედეგის ინტერპრეტაცია სიფრთხილით უნდა მოხდეს - განსაკუთრებით დაავადების ადრეულ სტადიაზე, რადგანაც ინფიცირებულთან კონტაქტის ფაქტის ან სიმპტომების არსებობის შემთხვევაში, ტესტის უარყოფითი შედეგი არ გამორიცხავს COVID-19-ს. ამიტომ უარყოფითი შედეგის დროსაც აუცილებელია თვითიზოლაციაში დარჩენა და ინფექციის გავრცელების პრევენციული ზომების დაცვა.

რამდენ ხანს შეიძლება იყოს COVID-ინფიცირებული პაციენტი გადამდები?

- დანამდვილებით ამის შესახებ ბოლომდე ცნობილი არ არის. ზოგადად, პაციენტთა უმრავლესობა სიმპტომების დაწყებიდან 10-14 დღის შემდეგ გადამდები აღარ არის. თუმცა, ეს სხვადასხვა ფაქტორებზეა დამოკიდებული, მათ შორის, იმაზე, რამდენად მძიმედ მიმდინარეობდა ინფექცია და რა სიმპტომები რჩება პაციენტს. ამიტომ აუცილებელია პირად ექიმთან კონსულტაცია იზოლაციის პერიოდის დასრულებასთან დაკავშირებით.

რა საკითხები უნდა გაითვალისწინოს კოვიდ-ინფიცირებულმა პაციენტმა, რომელიც მკურნალობას გადის ბინაზე თვითიზოლაციის პირობებში?

ბინაზე თვითიზოლაციის პერიოდში მკურნალი ექიმი პაციენტზე ახორციელებს რეგულარულ მეთვალყურეობას, რეკომენდებულია ყურადღება მიექცეს შემდეგ მაჩვენებლებს:

- მიმდინარე სიმპტომების შეფასება და მათი ცვლილებების ფაქტი (გაუმჯობესება/გაუარესება).
- **სასიცოცხლო ნიშნებზე დაკვირვება – სიმპტომების ალაგებად:**
 - დღეში ერთხელ: სხეულის ტემპერატურა, სისხლის წნევა;
 - დღეში ორჯერ: გულისცემის სიხშირე, სუნთქვის სიხშირე, +/- ჟანგბადის სატურაციის განსაზღვრა (პულსოქსიმეტრია - SPO2);
 - გაითვალისწინეთ სუნთქვისა და გულისცემის სიხშირის ასაკობრივი ნორმები.
 - ქოშინის ხარისხის განსაზღვრა;
 - მიღებული და გამოყოფილი სითხის რაოდენობა.
- ე.წ. „წითელი დროშის“ სიმპტომებზე დაკვირვება - განვითარების შემთხვევაში დაუყოვნებლივ მიმართვა სასწრაფო სამედიცინო დახმარებისთვის:
 - ქოშინი მოსვენებულ მდგომარეობაში;
 - სუნთქვის გაძნელება;
 - დაღლილობის მნიშვნელოვანი მატება;
 - სახის ან ტუჩების ციანოზი;
 - სისხლიანი ხველა;
 - ცივი ოფლი, ფერმკრთალი ან აჭრელებული კანი;
 - ცნობიერების დათრგუნვა ან მწვავედ განვითარებული კონფუზია; მენტალური სტატუსის გაუარესება ბავშვებში (მივარდნილობა; მუდმივი აგზნებადობა);

- შარდის გამოყოფის შემცირება/არარსებობა/ცუდი კვება ბავშვებში;
 - ტკივილი ან ზეწოლა გულის არეში;
 - გონების დაკარგვა;
 - ცხელება $>38^{\circ}\text{C}$ > 5 დღეზე ბავშვებში;
- თანმხლები ქრონიკული დაავადების გათვალისწინება.
- დიაბეტის შემთხვევაში ყოველდღიური მონიტორინგი, გლუკოზის დონე სისხლში;
 - ქრონიკული მედიკამენტების ცვლილების ან კორექტირების საჭიროების განსაზღვრა.

რამდენად ეფექტურია COVID-19-ის მკურნალობის მიზნით ვიტამინების, თუთიის და სხვა მინერალების გამოყენება?

- დღესდღეობით არსებული კვლევებით, არ არსებობს საკმარისი მტკიცებულებები, რის საფუძველზეც რეკომენდებული იქნებოდა C ვიტამინის, D ვიტამინის ან თუთიის გამოყენება COVID-19 პრევენციის ან მკურნალობის მიზნით.

არსებობს თუ არა COVID-19-ის სამკურნალო ეფექტური საშუალება?

- დღესდღეობით დაავადების სამკურნალო სპეციფიკური მედიკამენტი არ არსებობს და მკურნალობის ადგილი და ინტენსივობა დამოკიდებულია დაავადების სიმძიმეზე. მეცნიერები იკვლევენ COVID-19-ის მკურნალობის სხვადასხვა შესაძლო საშუალებებს. გარკვეულ შემთხვევებში ექიმმა შესაძლოა დანიშნოს მედიკამენტი, რომელიც პაციენტს დაეხმარება მძიმე დაავადების ან მდგომარეობის დამძიმების მაღალი რისკის დროს (მაგალითად, ტოცილიზუმაბი, ბარიციტინიბი, რემდესივირი, მონოკლონური ანტისხეულები და სხვა). ეს მედიკამენტები, ასევე, შესაძლებელია კლინიკური კვლევის ფარგლებში გამოიყენებოდეს. არ არის რეკომენდებული რომელიმე ახალი მედიკამენტის ან სამკურნალო საშუალების გამოყენება ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.

რა არის COVID-19-ის სამკურნალო მონოკლონური ანტისხეულები და როდის შეიძლება ამ მკურნალობის გამოყენება?

- მეცნიერები COVID-19-ის სამკურნალო სხვადასხვა საშუალებებს სწავლობენ. ზოგ შემთხვევაში, ექიმმა შეიძლება ე.წ. „მონოკლონური ანტისხეულებით“ მკურნალობა გირჩიოთ.

თუ თქვენ 12 წელზე უფროსი ასაკის ხართ და თანმხლები ქრონიკული დაავადებები გაქვთ, ან იმყოფებით ისეთ მკურნალობაზე, რომელიც ასუსტებს

იმუნურ სისტემას, შესაძლებელია, თქვენთვის სასარგებლო იყოს მონოკლონური ანტისხეულებით მკურნალობა. როგორც ჩანს, ამ ტიპის მკურნალობა ეხმარება პაციენტებს, რომელთაც COVID-19-ის შემთხვევაში დაავადების დამძიმების მაღალი რისკი აქვთ.

- ანტისხეული არის ცილა, რომელსაც ჩვენი იმუნური სისტემა ინფექციის საპასუხოდ ბუნებრივად გამოიმუშავებს.

მონოკლონური ანტისხეული ლაბორატორიულად მიღებული მოლეკულაა, რომელიც ბუნებრივად გამომუშავებული ანტისხეულის მსგავსია და აფერხებს ვირუსის შეჭრას ორგანიზმში ან აძლიერებს ჩვენი იმუნური სისტემის პასუხს შემოჭრილი ინფექციის მიმართ. მონოკლონური ანტისხეულების მიღების მიზნით, ხდება სისხლის თეთრი უჯრედის ინფიცირება ვირუსის ცილით და გამომუშავებული ანტისხეულების კლონირება, რის შედეგადაც ვღებულობთ ვირუსის საწინააღმდეგო ანტისხეულების დიდ რაოდენობას.

COVID-19-მდე მონოკლონური ანტისხეულების გამოყენებას ცდილობდნენ ისეთი ინფექციების სამკურნალოდ, როგორცაა ებოლა და ცოფი.

- დღესდღეობით ამერიკის წამლისა და საკვების სააგენტოს მიერ გადაუდებელი ავტორიზაცია მინიჭებული აქვს მონოკლონური ანტისხეულების რამდენიმე სახეობას (მაგ.: ბამლანივიმაბი/ეტესივიმაბი, კასირივიმაბი/ემდევიმაბი). თუ ექიმი გადაწყვეტს ამ პრეპარატების გამოყენებას, მნიშვნელოვანია მკურნალობა დაიწყოს COVID-19-ის სიმპტომების დაწყებიდან შეძლებისდაგვარად მალე და არაუმეტეს 10 დღის ვადაში. პრეპარატების შეყვანა ხდება ვენაში გადასხმის სახით დაახლოებით 1 საათის მანძილზე. მკურნალობის დაწყებამდე გაგაცნობენ პრეპარატის რისკს და სარგებელს და თავად მიიღებთ გადაწყვეტილებას ინფორმირებულ თანხმობაზე ხელის მოწერის საშუალებით. არ არის რეკომენდებული ამ სამკურნალო საშუალების გამოყენება ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.

თუ პაციენტი ორსულია და ინფიცირებულია COVID-19-ით, შესაძლებელია თუ არა ვირუსის გადაცემა ნაყოფზე?

- ექსპერტები ფიქრობენ, რომ ამის თეორიული შანსი არსებობს, მაგრამ პრაქტიკულად ძალიან იშვიათად ხდება. ამავე დროს, თუ ამ ფაქტს ადგილი აქვს, ახალშობილთა უმრავლესობაში დაავადება მსუბუქად მიმდინარეობს. ვირუსის გადაცემის თეორიული შანსი არსებობს მშობიარობის დროს ან შემდეგაც.

თუ ქალი ინფიცირებულია COVID-19-ით მშობიარობის დროს, არსებობს მეთოდები, რომლითაც შესაძლებელია ბავშვზე ინფექციის გადაცემის რისკის შემცირება.

შეიძლება თუ არა COVID-19-მა გამოიწვიოს პრობლემები ორსულობის დროს?

- ამჟამად არსებული გამოცდილების საფუძველზე, ორსულობის პერიოდში COVID-19-ით ინფიცირების შემთხვევათა უმრავლესობა სერიოზული პრობლემების გარეშე მიმდინარეობს. თუმცა, პრობლემები ვითარდება მაშინ, როდესაც ორსული COVID-19-ის მძიმე ფორმით ავადდება. ორსულობის დროს COVID-19-ის შემთხვევაში მატულობს ნაადრევი მშობიარობის რისკი (როდესაც მშობიარობა ორსულობის 37-ე კვირაზე ადრე ხდება). როგორც ჩანს, ეს რისკი ყველაზე მაღალია იმ ორსულებში, რომელთაც დაავადების მძიმე ფორმა ან პნევმონია უვითარდებათ. ნაადრევი მშობიარობა შესაძლოა სახიფათო იყოს, რადგანაც დღენაკლ ბავშვებს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სერიოზული პრობლემების მომატებული რისკი აქვთ.

შესაძლებელია თუ არა COVID-ინფიცირებულმა ქალმა ძუძუთი კვების ბავშვი?

- ძუძუთი კვება უამრავი სარგებელით ხასიათდება როგორც დედისთვის, ისე ახალშობილისთვის. დედის რძიდან ბავშვზე ინფექციის გადაცემის შანსი ამ დროს მინიმალურია და იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ეს ხდება, დაავადება მსუბუქად მიმდინარეობს. ძუძუთი კვების პერიოდში მნიშვნელოვანია ინფექციის პრევენციის წესების საგულდაგულო დაცვა, როგორცაა ხელების ხშირი დაბანა და ნიღბის ტარება. ძუძუთი კვების დროს COVID-19-სგან დაცვის საუკეთესო საშუალება ვაქცინაციაა. ვაქცინაციის შედეგად ქალის იმუნური სისტემა გამოიმუშავებს ანტისხეულებს ვირუსის წინააღმდეგ. ეს ანტისხეულები გადადის დედის რძეში და ამ გზით იცავს ბავშვს ინფიცირებისგან.

საჭიროა თუ არა ლაბორატორიულ-ინსტრუმენტული გამოკვლევების ჩატარება COVID-19 მსუბუქი დაავადების მქონე პაციენტებში, რომლებიც მკურნალობენ ბინაზე თვითიზოლაციის პრობებში?

- ლაბორატორიული ტესტები ძირითადად ნაჩვენებია ჰოსპიტალიზებულ პაციენტებში და ნაკლებად ინფორმატიულია ამბულატორიულ დონეზე. მსუბუქი და საშუალო სიმძიმის დაავადებისას კლინიკური სურათი გაცილებით მნიშვნელოვანია, ვიდრე ლაბორატორიული ტესტები. შესაბამისად, ლაბორატორიული ტესტების რუტინული დანიშვნა ამბულატორიულ პირობებში რეკომენდებული არ არის და მათ საჭიროებას განსაზღვრავს მკურნალი ექიმი.

საჭიროა თუ არა გულმკერდის კომპიუტერული ტომოგრაფიის ჩატარება პნევმონიის გამოსარიცხად COVID-19 მსუბუქი დაავადების მქონე პაციენტებში, რომლებიც მკურნალობენ ბინაზე თვითიზოლაციის პრობებში?

- გულმკერდის გამოსახვითი კვლევა რეკომენდებულია ჩატარდეს მხოლოდ კლინიკური ჩვენების საფუძველზე და არა რუტინულად. კომპიუტერულ ტომოგრაფიას შეუძლია არსებითად გაზარდოს ფარისებრი ჯირკვლის სიმსივნეებისა და ლეიკემიის რისკი.
- COVID-19-ით პედიატრიულ პაციენტებში კომპიუტერულ ტომოგრაფიული კვლევის ჩატარება (მაღალი დასხივებით გამოწვეული რისკების გამო) სასურველი არ არის და ამიტომ იგი უნდა ჩატარდეს მხოლოდ განსაკუთრებული საჭიროების შემთხვევაში და უპირატესობა მიენიჭოს რენტგენოლოგიურ კვლევას. ამერიკის რადიოლოგთა კოლეჯი რეკომენდაციას იძლევა კომპიუტერული ტომოგრაფია შემონახული იქნას მხოლოდ ჰოსპიტალიზებული, სიმპტომური პაციენტებისათვის კტ-ს სპეციფიკური კლინიკური ჩვენებებით.

რატომ უნდა ჩავიტაროთ COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაცია?

- ვაქცინაცია სწორი არჩევანია COVID-19-სგან საკუთარი თავის, ოჯახისა და საზოგადოების დასაცავად. ვაქცინაცია ამცირებს დაინფიცირების, ავადობის და სიკვდილიანობის რისკს და პანდემიის შეჩერების ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური საშუალებაა.
- საქართველოში არსებული რეგულაციების მიხედვით, ვაქცინაცია შესაძლებელია COVID-19-ის ინფექციის დადასტურებიდან 30 დღის შემდეგ. გამონაკლისს წარმოადგენენ პირები, რომლებიც COVID – 19 ინფექციის დროს მკურნალობდნენ კონვალესცენტური პლაზმით და პირები, რომელთაც მწვავე პერიოდში ჰქონდათ მულტისისტემური ანთებითი სინდრომი. (მინიმალური ინტერვალია 120 დღე).
- პანდემიის შესაჩერებლად COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის პარალელურად აუცილებელია პრევენციული ზომების გაგრძელება: ნიღბის ტარება, სულ მცირე, 1 მეტრიანი დისტანციისა და ხელის ჰიგიენის დაცვა.

რეკომენდებულია თუ არა გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაციის ჩატარება COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაციასთან ერთად?

- COVID-19 პანდემიის პირობებში, გრიპის ვირუსის ცირკულაციის მატებასთან ერთად მატულობს გრიპითა და COVID-19-ით ერთდროული დაავადების რისკი, რომელიც მიმდინარეობის სიმძიმით გამოირჩევა.

- ამდენად, სამედიცინო პერსონალმა ნებისმიერი შესაძლებლობა უნდა გამოიყენოს გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინის შესათავაზებლად ვაქცინაციის ყველა კანდიდატისთვის, განსაკუთრებით მაღალი რისკის ჯგუფებისთვის, როგორცაა სამედიცინო პერსონალი, ფარმაცევტები და კრიტიკული ინფრასტრუქტურის თანამშრომლები; COVID-19 მძიმე დაავადების მაღალი რისკის მქონე პირები: 65 წელს ზევით ასაკი, პოსტ-მწვავე და ხანგრძლივ სარეაბილიტაციო დაწესებულებებში მყოფი პირები, ყველა ასაკის პაციენტები გარკვეული თანმხლები მდგომარეობებით.

ავადმყოფის მოვლა ბინაზე ან არასამედიცინო დაწესებულებაში^{2, 3}

რჩევები მომვლელთათვის

იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ ბინაზე უვლით COVID-19 ინფიცირებულ პაციენტს, საკუთარი თავის და გარშემომყოფთა დასაცავად, გირჩევთ მისდიოთ მითითებულ რეკომენდაციებს. იცოდეთ, რა უნდა გააკეთოთ იმ შემთხვევაში, თუ თქვენს ნაცნობს COVID-19-ის სიმპტომები გამოუვლინდა, ან დაუდგინდა ეს დიაგნოზი. ინფორმაცია ეხება იმ უსიმპტომო პირებსაც, ვისაც ტესტირებისას COVID-19-ზე დადებითი შედეგი აღმოაჩნდა.

შენიშვნა: ხანდაზმულები და ნებისმიერი ასაკობრივი ჯგუფის პირები თანმხლები სერიოზული დაავადებებით, როგორცაა ფილტვების ქრონიკული დაავადება, გულის სერიოზული დაავადებები ან დიაბეტი, იმყოფებიან COVID-19-ის მძიმე ფორმების განვითარების უფრო მაღალი რისკის ქვეშ. მაღალი რისკის ჯგუფის პირებმა, სიმპტომების გაჩენისთანავე, დაუყოვნებლივ უნდა მიმართონ საკუთარ ოჯახის ექიმს.

გაუწიეთ დახმარება ბაზისური საჭიროებების დაკმაყოფილების მიზნით

- დაეხმარეთ დაავადებულ პირს, შეასრულოს ექიმის მითითებები, მდგომარეობის მართვასა და მედიკამენტურ რეჟიმთან დაკავშირებით.
- პაციენტთა უმრავლესობას სიმპტომები რამდენიმე დღის განმავლობაში შეიძლება ჰქონდეთ და დაახლოებით, ერთ კვირაში მდგომარეობა გაუმჯობესდეს.
- დააკვირდით, როგორ გძნობს თავს პაციენტი ურეცეპტო მედიკამენტის, მაგ. აცეტამინოფენის (**იგივე პარაცეტამოლის**) მიღების შემდეგ.
- დარწმუნდით, რომ დაავადებული საკმარისი რაოდენობით სვამს სითხეებს და იცავს რეჟიმს.
- დაეხმარეთ პროდუქტებითა და მედიკამენტებით მომარაგებაში, ასევე, სხვა საჭიროებების დაკმაყოფილებაში. შესაძლებლობის შემთხვევაში, გაითვალისწინეთ გარკვეული ნივთების გამოწერა, მიწოდების სერვისის საშუალებით.

- მოუარეთ დაავადებული პირის შინაურ ცხოველს და თუ შესაძლებელია, შეზღუდეთ ცხოველსა და მის პატრონს შორის კონტაქტი.

დააკვირდით საყურადღებო ნიშნებს

- იქონიეთ პაციენტის ექიმის ტელეფონის ნომერი.
- დაუკავშირდით ოჯახის ექიმს, თუ პაციენტის მდგომარეობა გაუარესდება, გადაუდებელი მდგომარეობის შემთხვევაში დარეკეთ 112-ზე და ოპერატორს შეატყობინეთ, რომ პიროვნება ინფიცირებულია ან შესაძლოა იყოს ინფიცირებული COVID-19-ით.

თუ პაციენტს COVID-19-ის საგანგაშო ნიშნები უვლინდება, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით 112-ს. საგანგაშო ნიშნები იხილეთ გვერდი 6 – „წითელი დროშის“ ნიშნები.

ავადმყოფის მოვლის პერიოდში დაიცავით საკუთარი თავი

შეზღუდეთ კონტაქტი

COVID-19 ვრცელდება რესპირაციული წვეთების მეშვეობით, როდესაც ინფიცირებული საუბრობს, ახველებს ან აცემინებს, მჭიდრო კონტაქტში (დაახლოებით 2 მეტრზე ახლოს) მყოფ პირებს შორის.

- თუ შესაძლებელია, პაციენტის მომვლელი არ უნდა მიეკუთვნებოდეს **COVID-19-ის მძიმე ფორმის განვითარების მაღალი რისკის ჯგუფს**.
- **გამოიყენეთ იზოლირებული საძინებელი და საპირფარეშო:** თუ შესაძლებელია, შეეცადეთ, რომ დაავადებული პირი დარჩეს მისთვის გამოყოფილ ოთახში, სხვებისგან მოშორებით. ასევე, შესაძლებლობის შემთხვევაში, ინფიცირებული უნდა სარგებლობდეს განცალკევებული სააბაზანოთი.
- **საზიარო ფართი:** თუ გიწევთ საზიარო ფართის გამოყენება, აუცილებელია ოთახი კარგად ნიავედებოდეს.
 - გააღეთ ფანჯარა და თუ შესაძლებელია, ჩართეთ ვენტილატორი ჰაერის ცირკულაციის გასაზრდელად.
 - კარგი განიავება ხელს უწყობს ჰაერის განთავისუფლებას რესპირაციული წვეთებისგან.

მოერიდეთ სტუმრიანობას: თავი აარიდეთ ზედმეტ სტუმრიანობას, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ მნახველი მძიმე დაავადების განვითარების უფრო მაღალი რისკის ჯგუფს ეკუთვნის.

საკვები მიირთვით განცალკევებულ ოთახში ან სივრცეში

- დარჩით განცალკევებით: თუ შესაძლებელია, ინფიცირებული პირი უნდა იკვებებოდეს თავის ოთახში.
- ჭურჭლისა და სხვა საყოფაცხოვრებო ნივთების გარეცხვისას იხმარეთ ხელთათმანები და ცხელი წყალი: ინფიცირებული პირის მიერ გამოყენებულ ნებისმიერ ჭურჭელს, ჭიქას ან ვერცხლის ნივთებს არ უნდა შეეხოთ ხელთათმანის გარეშე. გარეცხეთ ჭურჭელი საპნისა და ცხელი წყლის გამოყენებით, ან ჭურჭლის სარეცხ მანქანაში.
- ხელთათმანების მოხსნის ან ნახმარი ჭურჭლის შეხების შემდეგ დაიბანეთ ხელები.

დაიცავით ხუთი საფეხურის წესი, ხელების სწორად დაბანის მიზნით

ხელების სწორად დაბანა მარტივი და ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური მეთოდია მიკრობების გავრცელების პრევენციის მიზნით.

ყოველთვის დაიცავით ხუთი წესი:

1. დაისველეთ ხელები სუფთა, გამდინარე წყლით.
2. კარგად გაისაპნეთ ხელები, გვერდითი ზედაპირების, თითებშორისი და ფრჩხილქვეშა არეების ჩათვლით.
3. დაიბანეთ ხელები საპნით სულ მცირე 20 წმ-ის მანძილზე.
4. კარგად ჩამოიბანეთ გამდინარე სუფთა წყლით.
5. გაიმშრალეთ ხელები სუფთა პირსაცოხის ან საშრობის მეშვეობით.

საპნის და წყლის არარსებობის შემთხვევაში, გამოიყენეთ ხელის სანიტაიზერი

თუ საპონი და წყალი მიუწვდომელია, შესაძლებელია ალკოჰოლის ფუძეზე დამზადებული ხელის სანიტაიზერების გამოყენება, რომელიც შეიცავს სულ მცირე, 60% ალკოჰოლს, რომლის შემცველობის შემოწმება შესაძლებელია ეტიკეტზე.

სანიტაიზერებით, შესაძლებელია, მიკრობების მნიშვნელოვანი რაოდენობის სწრაფად შემცირება ხელებზე, მაგრამ:

- ვერ გვიცავს ყველა ტიპის მიკრობისგან;
- შესაძლოა, არ იყოს ეფექტური, როდესაც ხელებზე მნიშვნელოვანი ხილული დაბინძურება აღინიშნება;
- სანიტაიზერის მეშვეობით შეუძლებელია ხელებიდან მავნე ქიმიური ნივთიერებების მოშორება, როგორცაა, მაგ. პესტიციდები და მძიმე მეტალები.

ხელის სანიტაიზერის გამოყენების წესი

- გელი დაისხით ერთ ხელისგულზე (წაიკითხეთ ეტიკეტი ზუსტი რაოდენობის განსაზღვრის მიზნით);
- გადააჭდეთ ხელები ერთმანეთს;
- შეიზილეთ გელი ორივე ხელის და თითების მთელ ზედაპირზე სანამ არ გაშრება. ამ პროცედურას დაახლოებით 20წმ ჭირდება.

მოერიდეთ პირადი ნივთების გაზიარებას

არ გაიზიაროთ:

- არ გამოიყენოთ ინფიცირებულ პირთან საზიარო ჭურჭელი, ფინჯანი/ჭიქა, ვერცხლის ნივთები, პირსახოცები, თეთრეული ან ელექტრონული მოწყობილობები.

როდის გამოვიყენოთ სახის ქსოვილოვანი ნიღაბი და ხელთათმანები

ინფიცირებული:

- ინფიცირებულმა პირმა სახის ნიღაბი უნდა ატაროს სხვა პირების გარემოცვაში როგორც გარეთ, ისე შინ (მათ შორის, სამედიცინო დაწესებულებაში).
- სახის ნიღაბი ხელს უშლის ინფიცირებულ პირის მიერ ვირუსის გავრცელებას. ნიღაბი აგროვებს რესპირაციულ წვეთებს და ხელს უშლის მათ გადაცემას ირგვლივ მყოფ პირებზე.
- სახის ნიღაბი არ უკეთდება 2 წლამდე ასაკის ბავშვებს, სუნთქვის გამწვანების მქონე პირს ან პირს, რომელსაც არ შეუძლია ნიღბის მოხსნა დახმარების გარეშე.

მომვლელი:

- გამოიყენეთ ხელთათმანები, როდესაც ეხებით სისხლს, განავალს, ან პაციენტის გამონაყოფ სითხეებს, როგორცაა ნერწყვი, ლორწო, პირნაღები მასა და შარდი, ნახმარი ხელთათმანები ჩააგდეთ სანაგვე ურნაში, რომელშიც ჩაფენილია პოლიეთილენის პარკი.
- მომვლელმა შეიძლება გამოიყენოს ქსოვილის ნიღაბი, თუმცა მისი დამცავი ეფექტი (რამდენად იცავს ქსოვილის ნიღაბი ჯანმრთელ პირს ვირუსის შესუნთქვისგან) ზუსტად ცნობილი არ არის. ასეთ შემთხვევაში რეკომენდებულია ქირურგიული ნიღბის გამოყენება.
- დაავადების თავიდან აცილების მიზნით ყოველდღიურად ჩაატარეთ პრევენციული ზომები: ხშირად დაიბანეთ ხელები, მოერიდეთ თვალების, პირის და ცხვირის შეხებას დაუბანელი ხელებით, ხშირად განახორციელეთ ზედაპირების დასუფთავება და დეზინფექცია.

შენიშვნა: COVID-19 პანდემიის პერიოდში სამედიცინო ნიღბები უნდა შემოვიწინოთ სამედიცინო პერსონალისა და ინფექციის წინააღმდეგ ბრძოლის წინა რიგებში მყოფი პირებისთვის. შესაძლებელია იმპროვიზებული ქსოვილოვანი სახის ნიღბების სახით შარფის ან ბენდენის გამოყენება.

დაასუფთავეთ და შემდეგ ჩაატარეთ დეზინფექცია სახლში

- ყოველდღიურად ჩაატარეთ ხშირად შეხებადი ზედაპირების დასუფთავება და დეზინფექცია: ასეთებია მაგიდები, კარების სახელურები, სინათლის ჩამრთველები, საწერი მაგიდები, ტუალეტები, ონკანები, ნიჟარები და ელექტროხელსაწყოები.
- თუ ზედაპირი ბინძურია, თავდაპირველად გაწმინდეთ საპნითა და წყლით, ხოლო შემდეგ გამოიყენეთ საყოფაცხოვრებო სადეზინფექციო საშუალება.
- პროდუქტის უსაფრთხო და ეფექტური გამოყენების მიზნით, ზედმიწევნით შეასრულეთ ეტიკეტზე მითითებული ინსტრუქცია. მრავალი პროდუქტის მოხმარებისას, მიკრობების განადგურების მიზნით, რეკომენდებულია რამდენიმე წუთის მანძილზე ზედაპირის სველ მდგომარეობაში დატოვება. ბევრი პროდუქტის გამოყენება მოითხოვს ხელთათმანების ხმარებას და შენობის ადეკვატურ განიავებას.
- საყოფაცხოვრებო ქიმიური სადეზინფექციო საშუალებების უმრავლესობა ეფექტურია. რეკომენდებული სადეზინფექციო საშუალებების ჩამონათვალი შეგიძლიათ იხილოთ დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ეროვნული ცენტრის ვებ-გვერდზე:
<https://www.ncdc.ge/Pages/User/LetterContent.aspx?ID=cd102acb-90c8-40fe-b45a-f70b42ee5522>
- **ელექტრონული მოწყობილობების დასუფთავება** - ყველა გასაწმენდი და სადეზინფექციო საშუალების გამოყენებისას დაიცავით მწარმოებლის ინსტრუქცია. თუ ასეთი ინსტრუქცია არ არსებობს, რეკომენდებულია ალკოჰოლის შემცველი ხელსახოცების ან სულ მცირე 70%-იანი ალკოჰოლის ხსნარის გამოყენება.

საძინებელი და სააბაზანო ოთახები

თუ თქვენ განცალკევებულ სააბაზანო და საძინებელ ოთახს იყენებთ: დაასუფთავეთ ინფიცირებული პირის მიერ გამოყენებული ფართი, მაშინ როდესაც არსებობს ამის საჭიროება. ეს დაგეხმარებათ ინფიცირებულთან კონტაქტის შეზღუდვაში.

- თუ ინფიცირებული თავს დამაკმაყოფილებლად გრძნობს, შესაძლებელია მან თავად დაასუფთავოს საკუთარი საცხოვრებელი გარემო. ინფიცირებულ პირს მიაწოდეთ ინდივიდუალური დასუფთავების საშუალებები, როგორცაა

ხელსაწმენდები, ქაღალდის ხელსახოცები, დასასუფთავებელი ხსნარები და რეკომენდებული სადეზინფექციო საშუალებები (იხილეთ ცხრილი 1).

- **საზიარო სააბაზანოს გამოყენებისას:** ინფიცირებულმა პირმა სააბაზანოს ყოველი გამოყენების შემდეგ უნდა ჩაატაროს დასუფთავება-დეზინფექციის პროცედურა. თუ ეს შეუძლებელია, მომვლელმა ან ოჯახის წევრმა შეძლებისდაგვარად უნდა გაახანგრძლივოს ინფიცირებულის შემდეგ სააბაზანოში შესვლის პერიოდი და გამოყენებამდე ჩაატაროს მისი დასუფთავება/დეზინფექცია.

სარეცხის რეცხვა და გაშრობა

- არ დაბერტყოთ ჭუჭყიანი თეთრეული;
- ჭუჭყიან თეთრეულთან შეხებისას გამოიყენეთ ხელთათმანები;
- ინფიცირებული პირის თეთრეულის გარეცხვა შესაძლებელია სხვა სარეცხთან ერთად;
- სარეცხის გარეცხვა უნდა მოხდეს ეტიკეტზე მითითებული ინსტრუქციის შესაბამისად. რეცხვისას შეძლებისდაგვარად გამოიყენეთ მაღალი ტემპერატურა;
- მოიხსენით ხელთათმანები და დაიბანეთ ხელები;
- გააშრეთ თეთრეული თუ შესაძლებელია ცხელი საშრობის გამოყენებით;
- დაიბანეთ ხელები სარეცხის საშრობში მოთავსების შემდეგ;
- განახორციელეთ სარეცხი კალათების დასუფთავება და დეზინფექცია. შემდეგ დაიბანეთ ხელები.

გამოიყენეთ სანაგვე ურნა, აუცილებლად ჩააფინეთ პოლიეთილენის პარკი

- გამოყენებული ხელთათმანები და სხვა დაბინძურებული ნივთები მოათავსეთ სანაგვე ურნაში, რომელშიც ჩაფენილია ერთჯერადი პოლიეთილენის პარკი.
- ნაგვის პაკეტის ამოღებისას გამოიყენეთ ხელთათმანები, რის შემდეგაც დაიბანეთ ხელები.
- ყველა გამონაცვალის ხელთათმანი, სახის ნიღაბი და სხვა დაბინძურებული ნივთი მოათავსეთ პოლიეთილენის პარკჩაფენილ სანაგვე ურნაში.
- თუ შესაძლებელია, ინფიცირებული პირისთვის გამოყავით ცალკე ნაგვის ურნა.

თვალყური ადევნეთ საკუთარ ჯანმრთელობას

- ინფიცირებული პირის მომვლელმა და მჭიდრო კონტაქტში მყოფმა პირებმა თვალყური უნდა ადევნონ საკუთარ ჯანმრთელობის მდგომარეობას COVID-19-ზე საექვო სიმპტომების თვალსაზრისით.

- ყველაზე ხშირი სიმპტომებია ცხელება, ხველა, სუნთქვის გამძნელება. სუნთქვის გამძნელება უფრო სერიოზული გამაფრთხილებელი სიმპტომია, რომელიც გაცნობებთ სამედიცინო დახმარების საჭიროებას.

თუ გაწუხებთ სუნთქვის გამძნელება, დარეკეთ 112-ზე

- დაუკავშირდით პირად ექიმს ან სასწრაფოს და მოუყევით თქვენი სიმპტომების შესახებ. მათგან მიიღებთ მითითებას შემდგომი მოქმედების შესახებ.

როდის ითვლება უსაფრთხოდ სხვა ადამიანების გარემოცვაში ყოფნა: სახლის პირობებში იზოლაციის დასრულება¹

პაციენტები დადასტურებული COVID-19-ით ან მისი სიმპტომებით, რომლებიც:

- მკურნალობის პერიოდს ატარებენ სახლის პირობებში (ან სხვა არასამედიცინო გარემოში) და
- არ უტარდებათ ტესტირება იმის დასადგენად, ისევ არის თუ არა პაციენტი გადამდები.

შეუძლიათ დატოვონ „საიზოლაციო ოთახი“ და სახლი, როდესაც:

- მათ არ აღენიშნებათ ცხელება სულ მცირე 72 საათის განმავლობაში (სამი სრული დღე სიცხის გარეშე) სიცხის დამწვევი პრეპარატების გამოყენების გარეშე და
- აღინიშნება სხვა სიმპტომების (მაგალითად, ხველის ან სუნთქვის გამძნელების) გაუმჯობესება და
- სულ მცირე, 10 დღეა გასული მათი პირველი სიმპტომების გაჩენიდან.

პაციენტები, რომელთაც არ აღენიშნებათ COVID-19-ის სიმპტომები, მაგრამ აქვთ დადებითი ტესტი:

- მკურნალობის პერიოდს ატარებენ სახლის პირობებში (ან სხვა არასამედიცინო გარემოში) შეუძლიათ დატოვონ „საიზოლაციო ოთახი“ და სახლი, თუ:
- პირველი პოზიტიური ტესტიდან გასულია სულ მცირე, 10 დღე და
- კვლავ არ აღენიშნებათ სიმპტომები (ხველა ან სუნთქვის გამძნელება) ტესტის ჩატარების შემდეგ.

¹ მისდით სამედიცინო პერსონალის და ადგილობრივი ჯანდაცვის ხელისუფლების მითითებებს. ბინის პირობებში იზოლაციის შეწყვეტის გადაწყვეტილება უნდა მიიღოს მათთან კონსულტაციის საფუძველზე. ლოკალური გადაწყვეტილებები დამოკიდებულია ადგილობრივ პირობებსა და გარემოებებზე.

ამ ჯგუფის პირებმა დამატებით 3 დღის განმავლობაში უნდა შეზღუდონ კონტაქტი (შეინარჩუნონ 2 მეტრი და მეტი დისტანცია სხვებისგან) და სხვა პირთა გარემოცვაში (მათ შორის, შინაც) ატარონ სახის ნიღაბი, რომელიც დაუფარავს პირსა და ცხვირს.

ყველას საყურადღებოდ!

- სახლის დატოვებისას, შეინარჩუნეთ 2 მეტრიანი დისტანცია ირგვლივ მყოფთაგან და ატარეთ სახის ქსოვილოვანი ნიღაბი სხვა პირთა გარემოცვაში.

მისდეთ სამედიცინო პერსონალის და ადგილობრივი ჯანდაცვის ორგანოების მითითებებს. ბინის პირობებში იზოლაციის შეწყვეტის გადაწყვეტილება უნდა მიიღოთ მათთან კონსულტაციის საფუძველზე. ლოკალური გადაწყვეტილებები დამოკიდებულია ადგილობრივ პირობებსა და გარემოებებზე.

რეკომენდაციები COVID-19 მძიმე დაავადების მაღალი რისკის მქონე პირებისთვის⁴

COVID-19 შედარებით ახალი დაავადებაა და მძიმე ფორმის განვითარების შესახებ ინფორმაცია შედარებით შეზღუდულია. ამჟამად არსებულ ხელმისაწვდომ ინფორმაციასა და კლინიკურ გამოცდილებაზე დაყრდნობით, ხანდაზმული ასაკის პაციენტები და ნებისმიერი ასაკის პირები, რომელთაც აღენიშნებათ თანმხლები ქრონიკული დაავადებები, შესაძლებელია COVID-19-ის მძიმე ფორმის განვითარების უფრო მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებოდნენ.

მოცემული გზამკვლევი დაგეხმარებათ თავი დაიცვათ COVID-19-ის მძიმე ფორმის განვითარებისგან.

ამჟამად არსებული ცოდნის საფუძველზე COVID-19-ის მძიმე ფორმის განვითარების მაღალი რისკის ჯგუფს მიეკუთვნებიან:

- 65 წლის და მეტი ასაკის პირები;
- თავშესაფარს ან ხანგრძლივი მოვლის დაწესებულებაში მცხოვრები პირები;
- თანმხლები სამედიცინო მდგომარეობის მქონე პაციენტები, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ეს მდგომარეობები არაკონტროლირებადია:
 - ფილტვების ქრონიკული დაავადებები, ან საშუალო და მძიმე ფორმის ასთმა;
 - გულის სერიოზული დაავადება;
 - იმუნოკომპრომეტირებული პირები:
 - იმუნოკომპრომეტირებული მდგომარეობა შესაძლოა მრავალმა მიზეზმა გამოიწვიოს, როგორცაა მაგალითად, ავთვისებიანი სიმსივნის მკურნალობა, თამბაქოს წევა, ძვლის ტვინის ან ორგანოების ტრანსპლანტაცია, იმუნოდეფიციტი, ცუდად კონტროლირებადი აივ-ინფექცია ან შიდსი, კორტიკოსტეროიდების და სხვა იმუნიტეტის დამთრგუნველი პრეპარატების ხანგრძლივი გამოყენება;

- პაციენტები მკვეთრად გამოხატული სიმსუქნით ($\text{სმი} \geq 40 \text{კგ/მ}^2$);
- პაციენტები შაქრიანი დიაბეტით;
- დიალიზზე მყოფი თირკმლის ქრონიკული დაავადების მქონე პირები;
- პაციენტები ღვიძლის დაავადებებით.

ხანდაზმული პაციენტები

ხანდაზმულ პაციენტებსა და თანმხლები ქრონიკული დაავადებების მქონე პირებს, როგორცაა მაგალითად გულისა და ფილტვების დაავადებები ან დიაბეტი, როგორც ჩანს, COVID-19-ის გართულების შედარებით მაღალი რისკი აღენიშნებათ.

როგორ უნდა შეამციროთ დაავადების რისკი

გთავაზობთ სხვადასხვა ღონისძიებებს, რაც დაგეხმარებათ ავად გახდომის რისკის შემცირებაში:

- შეძლებისდაგვარად დარჩით სახლში;
- ხშირად დაიბანეთ ხელები;
- ყოველდღიურად დაიცავით სიფრთხილის ზომები თქვენსა და გარშემომყოფებს შორის დისტანციის შენარჩუნების თვალსაზრისით (დაახლოებით 2მ მანძილი);
- მოერიდეთ დაავადებულ პირებს;
- მოიმარაგეთ საჭირო ნივთები;
- ჩაატარეთ ხშირად შეხებადი ზედაპირების დეზინფექცია და დასუფთავება;
- მოერიდეთ ნებისმიერ მოგზაურობას კრუიზით თუ თვითმფრინავით;
- დაუკავშირდით ექიმს, თუ გაქვთ კითხვები COVID-19-ის თავისებურებებზე თქვენი ძირითადი დაავადების გათვალისწინებით, ან იმ შემთხვევაში, თუ ავად გახდით.

ჩამოყალიბეთ თქვენი ჯანმრთელობის მართვის გეგმა

მართვის გეგმა მოიცავს ინფორმაციას თქვენი ჯანმრთელობის პრობლემების, მედიკამენტების, ექიმ-სპეციალისტების, გადაუდებელ სიტუაციაში საკონტაქტო ნომრების და სხვა მნიშვნელოვანი საკითხების (მაგალითად, ანდერძის და სხვა) შესახებ. მართვის გეგმა შეავსეთ პირადი ექიმის და საჭიროების შემთხვევაში, ოჯახის წევრის ან ბინაზე მომვლელის დახმარებით.

მართვის გეგმა სასარგებლოა არსებული პანდემიის გარეშეც. შეგიძლიათ გეგმა განაახლოთ ყოველწლიურად, ან ნებისმიერ დროს, მედიკამენტური დანიშნულების ცვლილებისას. ასეთი გეგმა დაგეხმარებათ გადაუდებელი ვიზიტებისა და ჰოსპიტალიზაციების თავიდან აცილებაში. ზოგადად, ქრონიკული სამედიცინო პრობლემების მქონე პაციენტთა მდგომარეობის მართვა აუმჯობესებს მათი ცხოვრების ხარისხს.

მოხუცთა თავშესაფარები

COVID-19-ის პირობებში თავშესაფარში მყოფ პირთა დაცვის მიზნით ამ ტიპის დაწესებულებებს ეძლევათ რეკომენდაცია:

- შეზღუდონ ვიზიტორების რაოდენობა;
- რეგულარულად შეამოწმონ დაწესებულების მედპერსონალი და თანამშრომლები ცხელებასა და სხვა სიმპტომებზე;
- შეზღუდონ დაწესებულების შიდა აქტივობები რეზიდენტების უსაფრთხოების შენარჩუნების მიზნით.

შეამცირეთ COVID-19-ით დაავადების რისკი

- **გააგრძელეთ რეგულარული მედიკამენტების მიღება და არ შეცვალოთ მკურნალობის გეგმა ექიმის დაუკითხავად.**
- **მოიძარაგეთ სულ მცირე, 2 კვირის სამყოფი რეცეპტული და ურეცეპტო მედიკამენტები.** გაესაუბრეთ პირად ექიმს, სადაზღვევოს ექიმს და ფარმაცევტს დამატებითი რაოდენობის მედიკამენტების გამოწერასთან დაკავშირებით, რაც შეამცირებს აფთიაქში მისვლის საჭიროებას.
- **გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს, გაარკვიეთ გაქვთ თუ არა ჩატარებული ყველა საჭირო აცრა.** 65 წელს ზემოთ, თანმხლები ქრონიკული დაავადებების, იმუნოკომპრომეტირებული მდგომარეობის, ან ღვიძლის მნიშვნელოვანი პრობლემის მქონე პირებისთვის რეკომენდებული გრიპისა და პნევმოკოკური პნევმონიის წინააღმდეგ აცრა.
- **COVID-19-ის გამო არ გადადოთ თანმხლები დაავადების გადაუდებელი დახმარების მიღება.** გადაუდებელი დახმარების განყოფილებებს გააჩნიათ ინფექციის პრევენციის გეგმა, რაც თანმხლები დაავადების მკურნალობის საჭიროების შემთხვევაში, უზრუნველყოფს თქვენს დაცვას COVID-19-ისგან.
- **დაუკავშირდით თქვენს ექიმს, თუ გაწუხებთ კითხვები თანმხლებ დაავადებებთან დაკავშირებით, ავად გახდით და ეჭვობთ, რომ შესაძლოა გქონდეთ COVID-19.** გადაუდებელი დახმარების საჭიროების შემთხვევაში დარეკეთ 112-ში.

რა შეიძლება მოიმოქმედოთ თქვენი მდგომარეობისა და სხვა რისკ-ფაქტორებიდან გამომდინარე

თანმხლები მდგომარეობები და სხვა რისკ-ფაქტორები

<p>ასთმა (საშუალო და მძიმე)</p>	<p>საშუალო და მძიმე ასთმის შემთხვევაში შესაძლებელია COVID-19-ის უფრო მძიმე ფორმა განვითარდეს.</p> <p>რა უნდა გააკეთოთ</p> <ul style="list-style-type: none"> • მისდით ასთმის სამოქმედო გეგმას; • შეინარჩუნეთ ასთმის კონტროლი; • გააგრძელეთ რეგულარული მედიკამენტების მიღება, მათ შორის, საინჰალაციო სტეროიდები; • სწორად მოიხმარეთ ინჰალატორი; • მოერიდეთ ასთმის ტრიგერებს; • თუ შესაძლებელია, სასურველია ბინის დასუფთავებასა და დალაგებაში დაიხმაროთ ის ოჯახის წევრი, რომელთაც არ აქვს ასთმა; <p>დასუფთავებისა და დეზინფექციის დროს:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ დარწმუნდით, რომ ოთახში მყოფ პირებს არ აქვთ ასთმა; ▪ მინიმალურად გამოიყენეთ სადეზინფექციო საშუალებები, რომელთაც შეუძლიათ ასთმის შეტევის პროვოცირება; ▪ გააღეთ ფანჯარა და კარები და გაანიავეთ ოთახი; ▪ ყოველთვის შეასრულეთ ეტიკეტზე მითითებული მწარმოებლის ინსტრუქცია; ▪ აეროზოლური საწმენდი საშუალებები დაასხით ტილოს და არა პირდაპირ გასაწმენდ ზედაპირს (თუ ინსტრუქციით დასაშვებია). <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ</p> <p>COVID-19 აზიანებს თქვენს სასუნთქ სისტემას (ცხვირს, ყელს, ფილტვებს), შეუძლია გამოიწვიოს ასთმის შეტევა, და ხშირად პნევმონიის და სხვა მძიმე დაავადების განვითარება.</p>
<p>ფილტვების ქრონიკული დაავადება</p>	<p>ფილტვების ქრონიკული დაავადება, როგორცაა ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (ფქოდ), მათ შორის, ემფიზემა და ქრონიკული ბრონქიტი, იდიოპათიური პულმონური ფიბროზი და ცისტური ფიბროზი COVID-19-ის მძიმე მიმდინარეობის მომატებულ რისკს განაპირობებს.</p> <p>რა უნდა გააკეთოთ</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • გააგრძელეთ თქვენი ქრონიკული მედიკამენტების, მათ შორის, საინჰალაციო სტეროიდების მიღება. • მოერიდეთ მაპროვოცირებელ ფაქტორებს (ე.წ. ტრიგერებს), რომლებიც იწვევენ თქვენი სიმპტომების გაუარესებას. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ</p> <p>სხვა რესპირაციული ინფექციების გამოცდილებიდან გამომდინარე, COVID-19-მა შესაძლოა გამოიწვიოს ფილტვის ქრონიკული დაავადების გამწვავება, რაც მძიმე დაავადების განვითარების წინაპირობაა.</p>
<p>შაქრიანი დიაბეტი</p>	<p>როგორც 1-ლი და მე-2 ტიპის, ისე გესტაციური დიაბეტის შემთხვევაში, შესაძლებელია COVID-19-ის მძიმე ფორმის განვითარება.</p> <p>რა უნდა გააკეთოთ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • გააგრძელეთ თქვენი დიაბეტის სამკურნალო ტაბლეტების ან ინსულინის მიღება ჩვეულებისამებრ. • გაისინჯეთ შაქარი სისხლში 4 საათში ერთხელ და ჩაიწერეთ შედეგები. • დარწმუნდით, რომ გაქვთ დიაბეტის სამკურნალო ტაბლეტებისა და ინსულინის სულ მცირე, 2 კვირის მარაგი. <p>თუ თავს შეუძლოდ გრძნობთ, მიუხედავად იმისა, რამდენად კონტროლირებადია სისხლში შაქარი, მითითებულ ღონისძიებებთან ერთად დამატებით საჭიროა:</p> <ul style="list-style-type: none"> • მიიღეთ არაკალორიული სითხეები*, და ეცადეთ ჩვეულებრივ გააგრძელოთ კვება; • ყოველდღიურად აიწონეთ. წონის დაკლება სპეციალური ძალისხმევის გარეშე, სისხლში შაქრის მაღალი შემცველობის მაჩვენებელია; • ყოველ დილა-საღამოს გაიზომეთ ტემპერატურა, ცხელება შესაძლოა ინფექციის ნიშანი იყოს. <p>*დეჰიდრატაციის თავიდან ასარიდებლად საკმარისი რაოდენობით მიიღეთ სითხე – 120-180მლ ნახევარ საათში ერთჯერ.</p> <p>მიმართეთ სასწრაფო სამედიცინო დახმარებას, ქვემოთ ჩამოთვლილ შემთხვევებში:</p> <ul style="list-style-type: none"> • თუ გიჭირთ სუნთქვა; • თუ შარდში კეტონების დონე საშუალო ან მაღალია; • 4 სთ და მეტი გიგრძელდებათ ღებინება ნებისმიერი სითხის მიღების შემდეგ; • თუ ავადმყოფობის პერიოდში დაიკელით 2,2კგ-ზე მეტი;

	<ul style="list-style-type: none"> • სისხლში შაქრის შემცველობა 60მგ/დლ-ზე ნაკლებია; • 24 სთ და მეტი გრძელდება საკვების მიღების შეუძლებლობა და ღებინება; • 6 სთ და მეტი გრძელდება ღებინება და/ან მძიმე დიარეა; • სხეულის ტემპერატურა აღემატება 38,3°C-ს 24 საათის მანძილზე; • გაბრუებული ხართ, ან ნათლად ვერ აზროვნებთ. შინ იყოლიეთ ახლობელი, რომელიც დაურეკავს თქვენს ექიმს ან სასწრაფოს. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ შაქრიანი დიაბეტის მქონე პირებს, რომელთა გლუკოზის დონეც ხშირ შემთხვევაში ნორმაზე მაღალია, დიაბეტთან დაკავშირებული ჯანმრთელობის პრობლემების მომატებული რისკი აღენიშნებათ. ამ პრობლემების ფონზე შესაძლოა გაძნელდეს COVID-19-ის მკურნალობა.</p>
<p>გულის სერიოზული დაავადება</p>	<p>გულის სერიოზული დაავადება, კერძოდ, გულის უკმარისობა, კორონარული არტერიების დაავადება, გულის თანდაყოლილი დაავადება, კარდიომიოპათიები და ფილტვისმიერი ჰიპერტენზია, შესაძლოა COVID-19-ის მძიმე ფორმის წინაპირობა იყოს.</p> <p>რა უნდა გააკეთოთ</p> <ul style="list-style-type: none"> • მედიკამენტები მიიღეთ ზუსტად დანიშნულების მიხედვით. გააგრძელეთ აფ-ინჰიბიტორებისა და ანგიოტენზინ II რეცეპტორების ბლოკერების მიღება, რომელიც თქვენმა ექიმმა გამოგიწერათ ისეთი ჩვენებებისთვის, როგორცაა გულის უკმარისობა და სისხლის მაღალი წნევა. ეს რეკომენდებულია არსებული კლინიკური სახელმძღვანელოებით. • უზრუნველყავით, რომ გქონდეთ თქვენი საგულე წამლების სულ მცირე 2 კვირის მარაგი (მაგალითად, მაღალი წნევის ან მაღალი ქოლესტეროლის სამკურნალო მედიკამენტები). • ჰიპერტენზიის მქონე პაციენტებმა უნდა გააგრძელონ სისხლის წნევის კონტროლი და დანიშნული მედიკამენტების მიღება. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ COVID-19-მა სხვა რესპირაციული ვირუსების მსგავსად, შესაძლოა დააზიანოს თქვენი სასუნთქი სისტემა და გააუარესოს გულის მუშაობა. გულის სერიოზული დაავადებების და გულის უკმარისობის მქონე პაციენტებში, ამან შესაძლოა, COVID-19-ის მძიმე მიმდინარეობის წინაპირობა შექმნას.</p>
<p>დიალიზზე მყოფი თირკმლის ქრონიკული უკმარისობა</p>	<p>დიალიზზე მყოფი თირკმლის ქრონიკული დაავადების შემთხვევაში COVID-19-ის მძიმე ფორმის მომატებული რისკი აღინიშნება.</p> <p>რა უნდა გააკეთოთ?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • თუ თქვენ დიალიზზე იმყოფებით, არ უნდა გამოტოვოთ პროცედურა; • დაუკავშირდით ექიმს, ან კლინიკას რომელშიც გიტარდებთ დიალიზი, თუ ავად ხართ ან გაგიჩნდათ კითხვები. • წინასწარ მოიმარაგეთ საკმარისი დიეტური საკვები თქვენი ექიმის რეკომენდაციების შესაბამისად, იმ შემთხვევაში, თუ ვერ შეძლებთ რეგულარული მკურნალობის კურსის გაგრძელებას. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ</p> <p>დიალიზზე მყოფი პაციენტები მეტად მოწყვლადი არიან ინფექციისა და მძიმე დაავადების განვითარებისადმი დასუსტებული იმუნური სისტემის, თირკმლის უკმარისობის სამკურნალო მედიკამენტებისა და პროცედურების, აგრეთვე, თანმხლები დაავადებების, მაგალითად, შაქრიანი დიაბეტის გამო.</p>
<p>მორბიდული (მძიმე) სიმსუქნე</p>	<p>მორბიდული (მძიმე) სიმსუქნე, რომელიც განისაზღვრება როგორც სხეულის მასის ინდექსი (სმი) 40 და მეტი, პაციენტებს COVID-19-ის გართულების მომატებული რისკის ქვეშ აყენებს.</p> <p>რა უნდა გააკეთოთ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ზედმიწევნით შეასრულეთ მედიკამენტური დანიშნულება ნებისმიერი თანმხლები დაავადებისთვის. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ?</p> <p>მორბიდული (მძიმე) სიმსუქნის ფონზე, შესაძლოა, გაიზარდოს ისეთი სერიოზული სუნთქვის პრობლემის განვითარების რისკი, როგორცაა მწვავე რესპირაციული დისტრეს სინდრომი (მრდს), რომელიც COVID-19-ის მთავარ გართულებას წარმოადგენს და შესაძლოა მნიშვნელოვანი გამოწვევის წინაშე დააყენოს სამედიცინო პერსონალი, მძიმე პაციენტების სუნთქვითი მხარდაჭერის შესაძლებლობის თვალსაზრისით. მორბიდული (მძიმე) სიმსუქნის შემთხვევაში პაციენტს შესაძლოა, აღენიშნებოდეს მრავლობითი სერიოზული ქრონიკული პრობლემა და თანმხლები დაავადება, რის ფონზეც მძიმე COVID-19-ის განვითარების რისკი მატულობს.</p>
<p>65 წლის და უფროსი პირები</p>	<p>65 წლის და უფროსი ასაკის პირები COVID-19-ის მძიმე დაავადების მომატებული რისკის ქვეშ იმყოფებიან.</p> <p>რა უნდა გააკეთოთ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • მიიღეთ სამკურნალო მედიკამენტები დანიშნულების მიხედვით ნებისმიერი თანმხლები პრობლემისთვის; • შეასრულეთ თქვენი ექიმის რჩევები;

	<ul style="list-style-type: none"> • ჩამოაყალიბეთ თვით-მოვლის გეგმა, რომელშიც შეჯამებული იქნება თქვენი ჯანმრთელობის პრობლემები და მიმდინარე მკურნალობა; • გამოიყენეთ სია, რათა მზად იყოთ შინ ხანგრძლივი პერიოდით დასარჩენად. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ?</p> <p>მიუხედავად იმისა, რომ COVID-19-ით შესაძლოა, ნებისმიერი ასაკის პირი დაინფიცირდეს, რაც უფრო მეტია ასაკი, მით მაღალია მძიმე დაავადების განვითარების რისკი. მაგალითად, აშშ-ში გარდაცვალების 10 შემთხვევიდან რვა 65 წლის და უფროსი ასაკის პაციენტებზე მოდის. სიკვდილობის რისკი ყველაზე მაღალი 85 წლის და უფროსი ასაკის პაციენტებშია. ასაკის მატებასთან ერთად იმუნური სისტემა სუსტდება, რაც ართულებს ინფექციასთან ბრძოლას. ამასთანავე, ხანდაზმულ პაციენტებს ხშირად თანმხლები ქრონიკული დაავადებებიც აქვთ, რაც ზრდის COVID-19-ის მძიმე ფორმის განვითარების რისკს.</p>
<p>თავშესაფარებში მცხოვრები პირები</p>	<p>მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში COVID-19-ის მრავალი შემთხვევა აღინიშნა ხანდაზმულ პაციენტებში, რომლებიც ცხოვრობენ თავშესაფარის ტიპის დაწესებულებებში.</p> <p>რა უნდა გააკეთოთ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ზედმიწევნით შეასრულეთ თქვენი დაწესებულებების მითითებები ინფექციის პრევენციასთან დაკავშირებით; • სასწრაფოდ დაუკავშირდით პასუხისმგებელ პერსონალს ავადმყოფობის შემთხვევაში; • ჰკითხეთ თქვენს მომვლელებს იმ ღონისძიებების შესახებ, რომელსაც ატარებს დაწესებულება თქვენს დასაცავად, მათ შორის, ვიზიტორების შემცირებასთან დაკავშირებით. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ?</p> <p>თავშესაფარის ტიპის დაწესებულების კომუნალური თავისებურება და იქ მცხოვრები პირების სპეციფიკა (როგორც წესი, ხანდაზმული პაციენტები, ხშირად თანმხლები სამედიცინო მდგომარეობებით), განაპირობებს ამ კონტინგენტის COVID-19-ით ინფიცირებისა და მძიმე დაავადების განვითარების მომატებულ რისკს.</p>
<p>იმუნოკომპრომეტირებული მდგომარეობა</p>	<p>ბევრმა დაავადებამ და მედიკამენტმა, შესაძლებელია, გამოიწვიოს ადამიანის იმუნური სისტემის დასუსტება (იმუნოკომპრომეტირებული მდგომარეობა), ასეთებია: ავთვისებიანი სიმსივნეების მკურნალობა, ძვლის ტვინისა და ორგანოების ტრანსპლანტაცია, იმუნოდეფიციტური მდგომარეობები, აივ ინფექცია</p>

	<p>CD4-უჯრედების დაბალი რაოდენობით ან აივ-სპეციფიკური მკურნალობის გარეშე, კორტიკოსტეროიდებითა და სხვა იმუნური სისტემის შემასუსტებელი მედიკამენტებით ხანგრძლივი მკურნალობა.</p> <p>რა უნდა გავაკეთოთ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • თუ თქვენ იმუნოკომპრომეტირებული მდგომარეობა გაქვთ, გააგრძელეთ ყველა რეკომენდებული მედიკამენტის მიღება და შეასრულეთ ექიმის მითითებები. • თუ თავს შეუძლოდ გრძნობთ, ან გაქვთ კითხვები, დაუკავშირდით პირად ექიმს. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ?</p> <p>იმუნური სისტემის დასუსტების შემთხვევაში ადამიანს დაქვეითებული აქვს ინფექციასთან, მათ შორის COVID-19-ის ვირუსთან, ბრძოლის უნარი. COVID-19-ის გამომწვევი ვირუსის შესახებ ინფორმაცია შეზღუდულია, მაგრამ მსგავსი ვირუსების მონაცემებზე დაყრდნობით, არსებობს მოსაზრება, რომ იმუნოკომპრომეტირებული პაციენტები, შესაძლებელია, უფრო დიდხანს დარჩნენ COVID-19 ინფექციის გადაცემის წყაროდ.</p>
<p>ღვიძლის დაავადება</p>	<p>ღვიძლის ქრონიკული დაავადების, მათ შორის, ციროზის ფონზე, შესაძლებელია გაიზარდოს COVID-19-ის მძიმე ფორმის განვითარების რისკი.</p> <p>რა უნდა გავაკეთოთ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ზედმიწევნით ზუსტად შეასრულეთ მედიკამენტოზური დანიშნულება. <p>რატომ შეიძლება იმყოფებოდეთ მომატებული რისკის ქვეშ?</p> <p>COVID-19-ით გამოწვეული მძიმე დაავადება და მისი ზოგიერთი მძიმე გართულების სამკურნალოდ გამოყენებული მედიკამენტები, შესაძლოა საზიანო აღმოჩნდეს ღვიძლისთვის, განსაკუთრებით, ღვიძლის თანმხლები პრობლემების შემთხვევაში. ღვიძლის სერიოზული დაავადების შემთხვევაში პაციენტს შეიძლება აღენიშნებოდეს იმუნური სისტემის დათრგუნვა, რაც ამცირებს ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობას COVID-19-ის წინააღმდეგ.</p>

აუცილებელი 10 წესი COVID-19-ით პაციენტების ბინაზე მკურნალობის შემთხვევაში

<p>1. დარჩით სახლში. არ გახვიდეთ თავშეყრის ადგილებში. თუ აუცილებელია გარეთ გასვლა, დაუშვებელია საზოგადოებრივი ტრანსპორტით სარგებლობა.</p>	<p>6. დაიფარეთ ცხვირი და პირი ხველების და ცემინების დროს.</p>
<p>2. ზედმიწევნით აკონტროლეთ სიმპტომები. თუ სიმპტომები გიუარესდებათ, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით პირად ექიმს.</p>	<p>7. ხშირად დაიბანეთ ხელები საპნით და თბილი წყლით სულ მცირე, 20 წმ-ის მანძილზე ან დაიმუშავეთ ხელები სულ მცირე, 60% ალკოჰოლის შემცველის სანიტაიზერით.</p>
<p>3. დაისვენეთ და მიიღეთ საკმაო რაოდენობით სითხე</p>	<p>8. შეძლებისდაგვარად, დარჩით იზოლირებულ ოთახში და ოჯახის წევრებისგან მოშორებით. შესაძლებლობის შემთხვევაში, ისარგებლეთ ცალკე აბაზანით. სხვებთან კონტაქტის საჭიროებისას, იხმარეთ სახის ნიღაბი.</p>
<p>4. ექიმთან ვიზიტის საჭიროების შემთხვევაში, წინასწარ დაურეკეთ ექიმს და შეატყობინეთ, რომ გაქვთ ან შეიძლება გქონდეთ COVID-19.</p>	<p>9. არ გაუზიაროთ პირადი ნივთები ოჯახის სხვა წევრებს (მაგ.:ჭურჭელი, პირსახოცი, თეთრეული)</p>
<p>5. გადაუდებელ შემთხვევაში დარეკეთ 112-ში და შეატყობინეთ ოპერატორს, რომ გაქვთ ან შესაძლოა, გქონდეთ COVID-19.</p>	<p>10. დაასუფთავეთ ზედაპირები რომელთაც ხშირად ეხებით (მაგიდა, ჩამრთველი, სახელური). გამოიყენეთ საყოფაცხოვრებო საწმენდი საშუალებები ინსტრუქციის მიხედვით.</p>

¹ Variation in False-Negative Rate of Reverse Transcriptase Polymerase Chain Reaction–Based SARS-CoV-2 Tests by Time Since Exposure, 2020: <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-1495>

² ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამოწვეული ინფექციის (COVID-19) მსუბუქი შემთხვევების მართვა ბინაზე კლინიკური მდგომარეობის მართვის სახელმწიფო სტანდარტი (პროტოკოლი): <https://moh.gov.ge/uploads/guidelines/2020/11/06/448811c9ceb2fc3bef5811fe4b142f69.pdf>

³ Caring for Someone Sick at Home; Centers for Disease Control and Prevention; Sunday, April 19, 2020 (updated):https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html?deliveryName=USCDC_2067-DM26308

⁴ People Who Are at Higher Risk for Severe Illness; Coronavirus Disease 2019 (COVID-19); Centers for Disease Control and Prevention: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html?deliveryName=USCDC_2067-DM26308