

კორონავირუსი

ის რაც უნდა ვიცოდეთ

შინაარსი

- რა ემართებათ ადამიანებს, რომლებიც ავადდებიან COVID-19 -ით
- აივ ინფიცირებულები და COVID-19
- ტუბერკულოზი და COVID-19
- ტესტირება
- მკურნალობა
- ძირითადი დასკვნები და რეკომენდაციები

რა ემართებათ ადამიანებს, რომლებიც ავადდებიან COVID-19 – ით

- ექსპერტები ჯერ კიდევ იკვლევენ კორონავირუსს (COVID-19);
- ზოგიერთ ინფიცირებულ ადამიანს არ აღენიშნება სიმპტომები, თუმცა ასეთი ადამიანები ინფექციის წყაროს წარმოადგენენ და გადამდები არიან;
- უმეტესად ვირუსის გადაცემა ხდება სიმპტომების გაჩენის შემდეგ.
- COVID-19 შესაძლებელია სასიკვდილო აღმოჩნდეს რისკ - ჯგუფის წარმომადგენლებისთვის (> 60 წლის ადამიანები და თანმხლები ქრონიკული დაავადებების მქონე)
- გამოიყენეთ ნიღაბი მხოლოდ დაავადების არსებობის შემთხვევაში,რომ დაიცვათ ირგვლივ მყოფები, რეგულაურად გამოიცვალეთ ნიღაბი და დაიბანეთ ხელები მასთან შეხების შემდეგ.

წყარო: HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/Q-A-DETAIL/Q-A-CORONAVIRUSES

რა ემართებათ ადამიანებს, რომლებიც ავადდებიან COVID-19 – ით

- ადამიანების უმეტესობა თავს ცუდად გრძნობს ანუ სიმპტომები უჩნდება ინფიცირებიდან 1-14 დღეში.
- ხშირ შემთხვევაში სიმპტომები თავს იჩენს ინფიცირებიდან 5-6 დღეში.
- სიმპტომები მოიცავს ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან ერთ-ერთს ან ყველას:

- ხველება (უმეტესად მშრალი)
- სუნთქვის გაძნელება
- ყელის ტკივილი
- მაღალი ტემპერატურა (≥ 38°C)
- დიარეა
- თავის ტკივილი

აივ ინფიცირებულები და COVID-19

- 20 მარტის მდგომარეობით, აივ ინფიცირებულებში არ არის დაფიქსირებული COVID-19 -ის შემთხვევა;
- ამ ეტაპზე, არ არსებობს მტკიცებულება, იმისა, რომ არვ თერაპიაზე მყოფ აივ დადებით პირებს აქვთ კორონა ვირუსით ინფიცირების გაზრდილი რისკი.

წყარო: HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/Q-A-DETAIL/Q-A-ON-COVID-19-HIV-AND-ANTIRETROVIRALS

აივ ინფიცირებულები და COVID-19

- აივ ინფიცირებულები, რომლებიც არ იღებენ ანტირეტროვირუსულ მკურნალობას (არვ) იმყოფებიან გაზრდილი რისკის ქვეშ რადგან მათი იმუნური სისტემა ასეთ შემთხვევაში არამყარია
- სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, რომ აივ ინფიცირებულები იტარებდნენ ანტირეტროვირუსულ მკურნალობას
- აივ ინფიცირებულები, რომლებიც იღებენ არვ თერაპიას, მნიშვნელოვანია რომ ჰქონდეთ მედიკამენტის 30 დღის მარაგი აგრეთვე თუ შესაძლებელია მოხდეს 3 ან 6 თვის მარაგის გატანა.
- მნიშვნელოვანია აივ ინფიცირებულების ვაქცინაცია გრიპის და პნევმონიის პრევენციის მიზნით.

წყარო: HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/Q-A-DETAIL/Q-A-ON-COVID-19-HIV-AND-ANTIRETROVIRALS.

ტუბერკულოზი და COVID-19

- აივ ინფექცია ზრდის ტუბერკულოზით დაავადების რისკს. ტუბერკულოზი ბაქტერიული ინფექციაა, რომელიც აზიანებს ფილტვებს
- ანტირეტროვირუსული თერაპია (არვ) ამცირებს აღნიშნულ რისკს. ადამიანები, რომლებიც არიან აივ-ით ინფიცირების გაზრდილი რისკის ქვეშ უნდა ჩაუტარდეთ ტუბერკულოზზე სკრინინგი, ხოლო არვ თერაპიაზე მყოფ პირებს უნდა ჰქონდეთ უწყვეტი ხელმისაწვდომობა TB მკურნალობაზე.

ტუბერკულოზი და COVID-19

- მიუხედავად იმისა, რომ ტუბერკულოზი განკურნებადი დაავადებაა, აივ/შიდსით დაავადებულებში ის სიკვდილის უხშირეს მიზეზს წარმოადგენს
- 2018 წელს ტუბერკულოზით 251 000 აივ ინფიცირებული პირი გარდაიცვალა
- როგორც ტუბერკულოზი ასევე, COVID-19 აზიანებს ფილტვებს
- არ არის შესწავლილი თუ როგორ მოქმედებს COVID-19 ტუბერკულოზით დაავადებულზე, თუმცა აშკარაა, რომ ტბ-ით დაავადებულებს აქვთ COVID-19 - ით ინფიცირების და ლეტალური გამოსავლის გაზრდილი რისკი.

ტუბერკულოზი და COVID-19

- იმ პირებს ვისაც უტარდებათ ტესტირება COVID-19 -ზე ასევე უნდა ჩაუტარდეთ ტესტირება ტუბერკულოზზე. განსაკუთრებით თუ ისინი არიან აივ-ით ინფიცირებულები ან ცხოვრობენ ისეთ რეგიონში სადაც ტუბერკულოზი ფართოდაა გავრცელებული.
- სახელმწიფომ უნდა უზრუნველყოს დაუყონებლივი ტესტირება ერთდროულად, როგორც COVID-19 ზე ასევე ტუბერკულოზზე, განსაკუთრებით თუ თავს იჩენს სიმპტომები: ტემპერატურა და ხველება.

ტესტირება

- COVID-19 ტესტირებაზე ხელმისაწვდომობა შეზღუდულია
- იდეალურ შემთხვევაში მასობრივი ტესტირების ჩატარება უპრიანი იქნებოდა თუმცა მოცემულ სიტუაციაში ეს შეუძლებელია.
- როგორც წესი ტესტირების ჩატარება რეკომენდირებულია მხოლოდ სიმპტომების გაჩენის შემთხვევაში (ცხელება, გაძნელებული სუნთქვა, ხველება)
- თუ თქვენ გაქვთ სიმპტომები, ექიმთან მისვლამდე დაუკავშირდით ცხელ ხაზს
- თუ თქვენი ტესტირების პასუხი აღმოჩნდა უარყოფითი, ეს ჯერ კიდევ არ ნიშნავს რომ დაცული ხართ ინფიცირებისაგან. მაქსიმალურად დაიცავით უსაფრთხოების წესები.

წყარო: TESTING, TESTING, 123: UNPACKING THE CONFUSION AROUND SA'S COVID-19 TESTING. TAKEN FROM HTTPS://WWW.DAILYMAVERICK.CO.ZA/ARTICLE/2020-03-19-TESTING-TESTING-123-UNPACKING-THE-CONFUSION-AROUND-SAS-COVID-19-TESTING. ACCESSED ON MARCH 22, 2019.

ტესტირება

- ტესტირება აუცილებლად უნდა ჩატარდეს **ცარიელ კარგად ვენტილირებულ ოთახში** ან ღია სივრცეში, რომ დავიცვათ ჯანდაცვის მუშაკები და ასევე სხვა პირები ინფიცირებისაგან

- მედიცინის მუშაკი იღებს ნაცხს პირის და ცხვირის ღრუდან რომლის გამოკვლევა შემდეგ ხდება ლაბორატორიულ პირობებში

- **პასუხის მიღებას ჭირდება დრო. რომელიც დამოკიდებულია სხვადასხვა ფაქტორზე (ლაბორატორიის დატვირთულობა, ადგილმდებარეობა და ა.შ)**

როგორ მკურნალობენ COVID-19-ს?

- COVID-19 ის სპეციალური ანტივირუსული მკურნალობა არ არსებობს, თუმცა მრავალი პრეპარატი გადის ტესტირებას
- ამ ეტაპზე მიმართავენ სიმპტომურ მკურნალობას (მაგ: გაძნელებული სუნთქვის შემთხვევაში იყენებენ ხელოვნური სუნთქვის აპარატებს, ცხელების საწინააღმდეგო მედიკამენტებს და ა.შ)
- ანტიბიოტიკებით არ მკურნალობენ ვირუსულ ინფექციას. ანტიბიოტიკი შესაძლოა საჭირო გახდეს თუ გამოვლინდა მეორეული ბაქტერიული ინფექცია.

წყარო: https://www.bbc.com/news/51980731

როგორ მკურნალობენ COVID-19-ს?

- არ არსებობს უშალოდ COVID-19 -ის საპროპოლაქტიკო და სამკურნალო საშუალებები
- უნდა მიიღოთ თუ არა იბუპროფენი COVID-19 ით დაავადების დროს? აღნიშნულის შესახებ არსებობს ბევრი ვარაუდი და ძალიან მცირე მონაცემები.
- თუ აღგენიშნებათ თავის ტკივილი ან ცხელება, მიიღეთ პარაცეტამოლი/აცეტამინოფენი და არავითარ შემთხვევაში ანთების საწინააღმდეგო საშუალებები როგორიცაა იბუპროფენი ან კორტიზონი.

როგორ მკურნალობენ COVID-19-ს?

- მალარიის საწინააღმდეგო პრეპარატი **ქლოროქინი** არ არის დამტკიცებული COVID-19 -ის სამკურნალოდ, თუმცა მიმდინარეობს კვლევები ეფექტურობის შესასწავლად.
- ვაქცინაციის შემუშავებას შესაძლოა დასჭირდეს 18 თვე. ამიტომაც მნიშვნელოვანია პრევენციული ღონისძიებები.

ძირითადი დასკვნები და რეკომენდაციები

- რეგულარულად დაიბანეთ ხელები საპნით 20 წმ - ის განმავლობაში. საპნის და წყლის არ არსებობის შემთხვევაში გამოიყენეთ 70% სპირტის შემცველი სადეზინფექციო საშვალება.
- რეკომენდირებულია ჩაატაროთ შემდეგი ზედაპირების დეზინფექცია:
  - ავტომობილი - საჭე, კარის სახელურები, გადაცემის კოლოფი, ხელის მუხრუჭი. დ ა.შ
  - სახლი - პულტი, კარის სახელურები, ჩამრთველები, ხშირად გამოყენებული ზედაპირები, მობილური ტელეფონი, ონკანის და მაცივრის სახელური და ა.შ.
  - ოფისი - კლავიატურა, ტელეფონი, ღილაკები, კარის სახელურები, ჩაიდნის სახელური, ჩამრთველები.

ძირითადი დასკვნები და რეკომენდაციები

შეადგინეთ კლინიკური დახმარების გეგმა საიზოლაციო/საკარანტინო რეჟიმისთვის:

- დაგეგმეთ, თქვენს სახლში სად შეიძლება გაკეთდეს საკარანტინო ზონა, აუხსენით ბავშვებს და სხვა ოჯახის წევრებს საკარანტინო რეჟიმის წესები, შეამოწმეთ რის გაკეთებას შეძლებთ და რას ვერ შეძლებთ.
- ტელემედიცინის ვარიანტები (ვის შეგიძლიათ მიმართოთ სამედიცინო დახმარების აღმოსაჩენად? ცხელი ხაზები, ექიმები, მედდები და ა.შ)
- სატელეფონო და ინტერნეტის ანგარიშის შევსება (აუცილებლობის შემთხვევაში)
- თან გქონდეთ უბნის ექიმის საკონტაქტო ინფორმაცია.
- იყავით აქტიური სოციალური ქსელების მეშვეობით,სოციალური კონტაქტები გვეხმარება ვიყოთ მოვლენების კურსში და ასევე ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში.

ძირითადი დასკვნები და რეკომენდაციები

- ქრონიკული დაავადებების არსებობის შემთხვევაში ეცადეთ გქონდეთ სამკურნალო საშუალებების მინიმუმ 1 თვის მარაგი, რეკომენდირებულია მაქსიმალურად იმდენი გქონდეთ რის საშუალებასაც მოგცემთ ექიმის დანიშნული რეცეპტი
- არ მიმართოთ კლინიკას თუ არ აღგენიშნებათ სიმპტომები
- მოწევა აზიანებს თქვენს ფილტვებს. ეცადეთ შეამციროთ ან შეწყვიტოთ მოწევა
- მნიშვნელოვანია ფიზიკური დისტანციის დაცვა

შესაძლებლობის არსებობის შემთხვევაში დაეხმარეთ ადამიანებს რომლებიც იმყოფებიან შემდეგ სიტუაციებში:

- ადამიანები, რომლებიც შესაძლებელია აღმოჩნდნენ ოჯახური ძალადობის მსხვერპლნი
- პატიმრები
- თავშესაფარში მცხოვრები პირები
- ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობენ ხანდაზმულთა სახლში ან მაღალი რისკის მქონე ადამიანებთან ერთად (მაგ. თანმხლები ქრონიკური დაავადების მქონე პირი)
- უსახლკაროები
- მარტო მცხოვრები პირები

შესაძლებლობის არსებობის შემთხვევაში დაეხმარეთ ადამიანებს რომლებიც იმყოფებიან შემდეგ სიტუაციებში:

- პირები, რომლებსაც არა აქვთ საშუალება იმუშაონ დისტანციურად და დაკარგეს სამუშაო ადგილები
- სტიგმის ქვეშ მყოფი პირები - ისინი ვინც დაავადებულები არიან კორონავირუსით, პირები რომლებმაც ეხლახანს იმოგზაურეს
- პირები, რომლებსაც არა აქვთ ხელმისაწვდომობა მედიკამენტებზე (ქრონიკული დაავადებების სამკურნალო საშუალებები, არვ პრეპარატები და ა.შ)
- პირები, რომლებიც დამოკიდებულები არიან ზიანის შემცირების სერვისებზე.

წყაროები

- ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO) კითხვები და პასუხები COVID-19-ზე და ანტირეტროვირუსულ პ პრეპარატებზე.

HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/Q-A-DETAIL/Q-A-ON-COVID-19-HIV-AND-ANTIRETROVIRAL

SHTTPS://WWW.WHO.INT/DOCS/DEFAULT-SOURCE/CORONAVIRUSE/SITUATION-REPORTS/20200311-SITREP-51-COVID- 19.PDF?SFVRSN=1BA62E57_4

- რჩევები ფართო საზოგადოებისთვის კორონა ვირუსულ დაავადებაზე (COVID-19) მითების მსხვრევა.

HTTPS://WWW.WHO.INT/EMERGENCIES/DISEASES/NOVEL-CORONAVIRUS-2019/ADVICE-FOR-PUBLIC/MYTH-BUSTERS

- როგორ აზიანებს ფილტვებს კორონავირუსი

HTTPS://WWW.NYTIMES.COM/INTERACTIVE/2020/03/11/SCIENCE/HOW-CORONAVIRUS-HIJACKS-YOUR-

CELLS.HTML?ACTION=CLICK&MODULE=RELATEDLINKS&PGTYPE=ARTICLE

- ხშირად დასმული კითხვები– CDC (აშშ)

HTTPS://WWW.CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/FAQ.HTML#ANCHOR_1584386215012

- ის რაც უნდა იცოდეთ კორონავირუსზე

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BTN-GOY9V0Y

- ხელის დაბანის ტექნიკები

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=CBX0XWK0RJK