

# COVID-19

რეკომენდაციები და რჩევები  
ხანდაზმულებისათვის



## COVID-19: რეკომენდაციები და რჩევები ხანდაზმულებისათვის

წინამდებარე პუბლიკაციაში შესულია COVID-19-თან დაკავშირებული რეკომენდაციები და რჩევები ხანდაზმულებისათვის. მასში მოცემულია ზოგადი ინფორმაცია COVID-19-ის რაობაზე და მისი გავრცელების გზებზე, რასაც მოსდევს ძირითადი რჩევები ხანდაზმულებისათვის, იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა მოიქცნენ ისინი კორონავირუსის ამ ახალი შტამით ინფიცირების რისკის შესამცირებლად და, ასევე, სამედიცინო დახმარების ან მხარდაჭერის საჭიროების შემთხვევაში.

### რა არის COVID-19?

- COVID-19, იგივე “ახალი კორონავირუსული დაავადება”, რომელიც პირველად 2019 წელს გამოვლინდა.
- COVID-19-ით დაავადების პირველი შემთხვევა დაფიქსირდა ჩინეთში, თუმცა იგი ამჟამად მთელ მსოფლიოში ვრცელდება და 2020 წლის მარტის შუა პერიოდისთვის უკვე 100-ზე მეტი ქვეყანა მოიცვა.
- COVID-19-ი იწვევს რესპირატორულ ინფექციას.
- COVID-19-ის ყველაზე გავრცელებული სიმპტომები მოიცავს: ტემპერატურის მატებას, მშრალ ხველასა და სუნთქვის პრობლემებს. ასევე, ზოგიერთ შემთხვევაში ვლინდება ტკივილი, გამონადენი ცხვირიდან, ყელის ტკივილი და დიარეა.

- ზოგიერთი ადამიანის შემთხვევაში დაავადება უსიმპტომოდ მიმდინარეობს და ისინი არც შეუძლოდ გრძნობენ თავს.
- კორონავირუსის ამ ახალი შტამით ინფიცირებულთა უმრავლესობას (დაახლოებით 80%) დაავადება გადააქვს და გამოჯანმრთელდება ისე, რომ არ საჭიროებს განსაკუთრებულ მკურნალობას.
- კორონავირუსის ამ ახალი შტამით ინფიცირებული ყოველი 6 ადამიანიდან დაახლოებით 1 ადამიანი მძიმედ ავადდება და უვითარდება სუნთქვის გაძნელება.
- COVID-19-ით დაავადებულთა შორის, ხანდაზმულების და, ასევე, იმ ადამიანების შემთხვევაში, რომელთა თანმდევი დაავადებები მოიცავს მაღალ არტერიულ წნევას, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებსა ან დიაბეტს, მაღალია როგორც დაავადების მძიმედ მიმდინარეობის, ასევე სიკვდილის რისკიც.
- ადამიანებმა, რომლებსაც აღენიშნებათ ტემპერატურის მატება, ხველა და სუნთქვის გაძნელება დახმარებისთვის უნდა მიმართონ სამედიცინო დაწესებულებას.

### როგორ ვრცელდება COVID-19?



- ადამიანები COVID-19-ით ავადდებიან სხვა ინფიცირებულ ადამიანებთან კონტაქტის გზით.
- ადამიანიდან ადამიანზე დაავადების გადაცემა ხდება ინფიცირებული ადამიანის ცხვირიდან ან პირიდან, ხველის ან ცემინების დროს წარმოქმნილი წვეთების საშუალებით.

- ადამიანი შესაძლებელია COVID-19-ით დაავადდეს შემდეგი გზებით:

1. თუ ვირუსით ინფიცირებული ადამიანის ცხვირიდან ან პირიდან ხველების ან ცემინების დროს წარმოქმნილი წვეთები ხვდება რაიმე ზედაპირზე და სხვა ადამიანები ამ ზედაპირს ეხებიან ხელით და შემდეგ ხელით ეხებიან საკუთარ პირს, ცხვირს ან თვალებს, ამ ადამიანებზე შესაძლებელია მოხდეს ვირუსის გადაცემა.
2. თუ ვირუსით ინფიცირებული ადამიანი სხვა ადამიანების სიახლოვეს ახველებს ან აცემინებს და ამ დროს მისი ცხვირიდან ან პირიდან წარმოქმნილ წვეთებს შეისუნთქავს სხვა ადამიანი.
3. თუ ვირუსით ინფიცირებული ადამიანი ხველების ან ცემინების დროს ცხვირსა და პირზე ხელს იფარებს და შემდეგ ამ ხელით ეხება სხვა ადამიანების სახეს, ან სხვა ადამიანების ხელებს და ეს უკანასკნელი შემდეგ ხელით ეხებიან საკუთარ პირს, ცხვირს ან თვალებს.

## როგორ ავირიდოთ ინფიცირების რისკი?



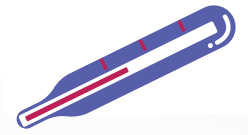
არსებობს ზოგადი რეკომენდაციები იმის შესახებ, თუ რა უნდა მოიმოქმედოს ნებისმიერმა ადამიანმა, COVID-19-ით დაავადების რისკის შესამცირებლად:

- ხშირად და სრულყოფილად დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით. ხელების დაბანას სულ მცირე 20 წამი უნდა დაუთმოთ და საპნით უნდა დაიმუშავოთ და დაიბანოთ მაჯები და მტევნების ზურგი, თითებს შორის ადგილები, თითები, ფრჩხილები და ფრჩხილებს ირგვლივ მიდამოები;

- ხელების საპნითა და წყლით დაბანა საუკეთესო თავდაცვაა, თუმცა, თუ თქვენ იმყოფებით გარეთ ან ისეთ ადგილზე, სადაც არ არის ხელების საპნითა და წყლით დაბანის საშუალება, ხელებზე შეიზილეთ სპირტის შემცველი სპეციალური სითხე, რათა ხელები სუფთა გქონდეთ. ხელების ამგვარი დამუშავება უნდა გრძელდებოდეს სულ მცირე 20 წამის განმავლობაში და ამ მიზნით ხელებზე უნდა დაიტანოთ საკმარისი რაოდენობის სითხე, რათა ხელებმა სისველე 20 წამის განმავლობაში შეინარჩუნოს;
- მოერიდეთ თქვენივე თვალების, ცხვირისა და პირის მიდამოებზე ხელით შეხებას, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ხელები არ გაქვთ დაბანილი;
- ხველებისას და ცემინებისას ცხვირისა და პირის მიდამოები დაიფარეთ ერთჯერადი ცხვირსახოცი, რომელიც გამოყენებისთანავე დაუყოვნებლივ უნდა გადააგდოთ. იმ შემთხვევაში, თუ თან არ გაქვთ ერთჯერადი ცხვირსახოცი, ხველების ან ცემინებისას ცხვირი და პირი დაიფარეთ მოხრილი მკლავით და შემდეგ დაუყოვნებლივ და სრულყოფილად დაიბანეთ ხელები;
- დაიცავით სულ მცირე 2 მეტრი დისტანცია ადამიანთან, რომელიც ახველებს ან აცემინებს;
- იმ შემთხვევაში თუ თავს შეუძლოდ გრძნობთ, გაქვთ მომატებული ტემპერატურა, ხველება ან სუნთქვის გაძნელება, დარჩით სახლში და მოერიდეთ სხვა ადამიანებთან კონტაქტს;
- მოიძიეთ ინფორმაცია კორონავირუსით დაბინძურებული ადგილების შესახებ და მოერიდეთ ამ ადგილებში სიარულს;

- მოერიდეთ ხალხმრავალ ან თავშეყრის ადგილებს, მაგალითად, თავი შეიკავეთ ღონისძიებებზე, შეკრებებსა და კულტურულ ღონისძიებებზე დასწრებისაგან;
- მისალმებისას თავი შეიკავეთ ადამიანებზე ხელის ჩამორთმევისა და გადახვევისაგან;
- სამედიცინო პირბადე შეგიძლიათ ატაროთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ თავად ხართ ინფიცირებული ან ზრუნავთ ადამიანზე, რომელიც COVID-19-ით არის დაავადებული. პირბადის გამოყენება არ წარმოადგენს ინფიცირებისგან საიმედო დაცვას. გარდა ამისა, ინფექციის გავრცელებასთან დაკავშირებით, მსოფლიოში პირბადეების სერიოზული დეფიციტი შეიქმნა, შესაბამისად, პირბადეები მხოლოდ ზემოთხსენებულ სიტუაციებში გამოიყენეთ;
- იმ შემთხვევაში თუ თქვენ პირბადეს იყენებთ, ხელების დაბანა არ დაგავიწყდეთ ვიდრე პირბადეს მოირგებთ, ასევე პირბადის ტარების პროცესში, თუ მას ხელით შეეხებით, და მას შემდეგ რაც პირბადეს მოიხსნით და გადააგდებთ;
- ერთჯერადი პირბადეები მხოლოდ ერთჯერადად შეიძლება იყოს გამოყენებული და არ არის რეკომენდებული ერთბაშად რამდენიმე პირბადის ტარება. როგორც კი იგრძნობთ, რომ პირბადე აღარ არის მშრალი, იგი დაუყოვნებლივ უნდა მოიხსნათ და ჩაანაცვლოთ ახალი პირბადით.

## როგორ ვიზრუნო საკუთარ ჯანმრთელობაზე?



- ხანდაზმულებისა და იმ ადამიანების შემთხვევაში, რომელთაც თანმდევი დაავადებები აქვთ, განსაკუთრებით, მაღალი არტერიული წნევა, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები ან დიაბეტი, კორონავირუსის ამ ახალი შტამით დაინფიცირების შემთხვევაში მაღალია დაავადების მძიმედ მიმდინარეობის ალბათობა. შესაბამისად, აუცილებელია სათანადოდ იზრუნოთ თქვენი საკუთარი ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, მათ შორის იმ დაავადებათა მართვაზე, რომლებიც თქვენ უკვე გაქვთ.
- იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ ჯანმრთელობის ნებისმიერი პრობლემა გაწუხებთ, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია COVID-19-ით დაავადების რისკის შემცირებაზე ზრუნვა, ყველა საშუალებით, კონკრეტულად, სშირად და სრულყოფილად დაიბანეთ ხელები, მოერიდეთ ხალხმრავალ ადგილებზე მოხვედრას და ყველა იმ პირის სიახლოვეს ყოფნასა და მათთან კონტაქტს, რომლებიც COVID-19-ით დაავადებული არიან ან შეიძლება იყვნენ.

### მედიკამენტური მკურნალობა

- იმ შემთხვევაშიც კი, თუ თქვენ თავს შეუძლოდ გრძნობთ, აუცილებლად გააგძელეთ სხვა დაავადებების სამკურნალო საშუალებების მიღება, ექიმის დანიშნულების მიხედვით;

- დარწმუნდით, რომ საკმარისი რაოდენობით გაქვთ საჭირო მედიკამენტები, თუ თავს შეუძლოდ გრძნობთ, სთხოვეთ მეგობარს, ოჯახის წევრს ან პირს, რომელიც თქვენზე ზრუნავს, დაგეხმარონ საჭირო მედიკამენტების მარაგის შევსებაში.

### დიაბეტი

- დიაბეტით დაავადებული ადამიანები, კორონავირუსით დაინფიცირების შემთხვევაში, დაავადების მძიმედ მიმდინარეობის მაღალი რისკის წინაშე დგანან. იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ დიაბეტით ხართ დაავადებული, გააგრძელეთ ყველა საჭირო პრეპარატის მიღება, მუდმივად აკონტროლეთ თქვენს სისხლში შაქრის შემცველობა და აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, თუ იგრძობთ ტემპერატურის მატებას ან სხვა სიმპტომებს, როგორცაა ხველა ან სუნთქვის გაძნელება.

### ასთმა

- ასთმით დაავადებულმა ადამიანებმა არ უნდა შეაჩეროს ინჰალატორის გამოყენება
- თუ შეამჩვევთ, რომ თქვენი ასთმური შეტევები გაუარესდა, ან გაქვთ ტემპერატურის მატება, ხველა ან სუნთქვის გაძნელება, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს.

### ონკოლოგიური დაავადებები

- ონკოლოგიური პაციენტები მაღალი რისკის ჯგუფს მიეკუთვნებიან, განსაკუთრებით როდესაც ონკოლოგიური დაავადება გავლენას ახდენს იმუნურ სისტემაზე, ასევე, თუ ონკოლოგიური პაციენტები გადიან შესაბამის მკურნალობას, ქიმიოთერაპიის ჩათვლით;

- იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ ონკოლოგიურ პაციენტთა რიგს განეკუთვნებით, აუცილებელია შეასრულოთ ყველა ის რეკომენდაცია, რომელიც COVID-19-ით დაავადების რისკის შემცირებას ემსახურება. აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, თუ იგრძობთ ტემპერატურის მატებას, ან სხვა სიმპტომებს როგორცაა ხველა ან სუნთქვის გაძნელება

## როგორ მოვიქცე თუ სხვა ადამიანების დახმარება მჭირდება?

- თუ თქვენ აუცილებლად სახლში უნდა დარჩეთ ან ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო სახლიდან არ გადისხართ, დახმარებისთვის მიმართეთ თქვენს მეგობარს, ოჯახის წევრს ან პირს, რომელიც თქვენზე ზრუნავს. როგორც თქვენ, ასევე პირებს, რომლებიც თქვენზე ზრუნავენ, მოგეთხოვებათ შეასრულოთ ყველა ზემოთხსენებული რეკომენდაცია, მათ შორის ხელების დაბანვასთან დაკავშირებული რჩევები.
- თქვენს მეგობარს, ოჯახის წევრს ან მომვლელს შეგიძლიათ მიმართოთ შემდეგი თხოვნით:
  1. მოგიტანოთ წამალი;
  2. მოგამარაგოთ სურსათითა და საკვებით;
  3. მოაწესრიგოს თქვენი საცხოვრებელი ადგილი;
  4. მოიპოვოს და მოგაწოდოთ ინფორმაცია COVID-19-ის შესახებ;
  5. მოიპოვოს და მოგაწოდოთ ინფორმაცია იმის შესახებ თუ, საჭიროების შემთხვევაში, სად და როგორ შეგიძლიათ მიმართოთ სამედიცინო დაწესებულებას;
  6. დაგეხმაროთ რათა საჭიროების შემთხვევაში მიაკითხოთ სამედიცინო დაწესებულებას.

- დარწმუნდით, რომ თქვენი მეგობრები, ოჯახის წევრები და პირები, რომლებიც თქვენზე ზრუნავენ, თავს კარგად გრძნობენ და არ აქვთ გამოსატული COVID-19-ისთვის დამახასიათებელი სიმპტომები.
- გააფრთხილეთ თქვენი მეგობრები, ოჯახის წევრები და მომვლელები თავი შეიკავონ თქვენთან ვიზიტისგან, თუ თქვენ თავს კარგად ვერ გრძნობთ, განსაკუთრებით, თუ თქვენ აღენიშნებათ ისეთი სიმპტომები, როგორიცაა მომატებული ტემპერატურა, ხველა ან სუნთქვის გაძნელება, ვიდრე ამასთან დაკავშირებით არ მიიღებთ კომპეტენტურ რჩევას სამედიცინო პერსონალისგან, გარდა იმ შემთხვევისა თუ მათი დახმარება თქვენთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია.
- ასევე სთხოვეთ თქვენს მეგობრებს, ოჯახის წევრებსა ან მომვლელებს თავი შეიკავონ თქვენთან ვიზიტისგან, თუ ისინი თავს კარგად ვერ გრძნობენ, განსაკუთრებით, თუ მათ აღენიშნებათ ისეთი სიმპტომები, როგორიცაა მომატებული ტემპერატურა, ხველა ან სუნთქვის გაძნელება.

## ვის და სად უნდა მივმართო სამედიცინო დახმარების აღმოჩენის თხოვნით?








- ამ ეტაპზე არ არსებობს არც ვაქცინა და არც COVID-19-ისგან განსაკუთრებული მედიკამენტი.
- ერთადერთი სამედიცინო დახმარება, რომელიც COVID-19-ით დაავადების შემთხვევაში შეგიძლიათ მიიღოთ, არის მკურნალობა ამ დაავადებისთვის დამახასიათებელი სიმპტომების შესამსუბუქებლად. COVID-19-ით დაავადებული ადამიანების უმრავლესობა იკურნება დაავადებისაგან შესაბამისი სამედიცინო ჩარევის შედეგად.

- იმ შემთხვევაში თუ თავს შეუძლოდ იგრძნობთ, ნუ მიეცემით სასოწარკვეთას და ნუ შეეცდებით დამალოთ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა. დროულად მიმართეთ სამედიცინო დაწესებულებას, საჭირო დახმარების აღმოსაჩენად.
- იმ შემთხვევაში, თუ COVID-19-ით მძიმედ დაავადებით, საჭირო იქნება თქვენი სტაციონალურ სამედიცინო დაწესებულებაში მოთავსება, შესაბამისი მკურნალობის მიღების მიზნით.
- დარწმუნდით, რომ თქვენ და თქვენს გარშემო მყოფი პირები თქვენი მეგობრები, ოჯახის წევრები და პირები, რომლებიც თქვენზე ზრუნავენ, ფლობთ ინფორმაციას იმის თაობაზე, თუ ვის და სად უნდა მიაკითხოთ სამედიცინო დახმარებისა თუ რჩევისთვის, იმ შემთხვევაში თუ თავს შეუძლოდ იგრძნობთ - აღგენიშნებათ ტემპერატურის მატება, ხველა ან სუნთქვის გაძნელება. ის, თუ ვის და სად შეგიძლიათ მიაკითხოთ ზემოთ აღწერილ შემთხვევაში, დამოკიდებულია იმაზე თუ სად ცხოვრობთ და რა სამედიცინო დაწესებულებებია თქვენი საცხოვრებელი ადგილის სიახლოვეს. შესაბამის საკითხებზე ადგილობრივად პასუხისმგებელი პირები შესაძლებელია არ იძლეოდნენ რეკომენდაციას იმის თაობაზე, რომ დახმარებისთვის დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ ყველაზე ახლოს მდებარე სამედიცინო დაწესებულებას. ეცადეთ წინასწარ მოიპოვოთ შესაბამისი ინფორმაცია, რათა კარგად იყოთ მომზადებული და იცოდეთ, როგორ იმოქმედოთ იმ შემთხვევაში, თუ თავს შეუძლოდ იგრძნობთ.

*გთხოვთ გაითვალისწინოთ: COVID-19 სერიოზული დაავადებაა, თუმცა არსებობს მისგან საკუთარი თავისა და სხვების დაცვის გზები და საშუალებები. წინდახედულობის გამოჩენა მნიშვნელოვანია, თუმცა სასოწარკვეთისა და პანიკის საფუძველი არ არსებობს.*

მოცემული რჩევები ეფუძნება ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ COVID-19-თან დაკავშირებით შემუშავებულ რეკომენდაციებს.

დამატებითი ინფორმაციისათვის ეწვიეთ შემდეგ ვებ-გვერდებს:

-  [www.stopcov.ge](http://www.stopcov.ge)
-  [www.ncdc.ge](http://www.ncdc.ge)
-  [www.georgia.unfpa.org](http://www.georgia.unfpa.org)
-  [www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses](http://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses)
-  [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

წინამდებარე ბროშურა წარმოადგენს საერთაშორისო ორგანიზაცია HelpAge International - ის შემდეგი პუბლიკაციის COVID-19: *Guidance and advice for older people* თარგმანს, რომელიც ქართულად ითარგმნა და გამოიცა გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) საქართველოს ოფისის მხარდაჭერით.



ყდაზე გამოყენებული გრაფიკა: UNFPA Georgia/ForSet.

პუბლიკაციის დიზაინი: VESTA, Ltd.