

Instrukcijos asmenims, kuriems gresia sunki COVID-19 infekcija

- Šie instrukcijos skirtos asmenims, kuriems kyla padidėjusi sunkios infekcijos rizika, užsikrėtus SARS-CoV-2 virusu, sukeliančiu COVID-19 ligą.
- Sveikatos apsaugos darbuotoji taip pat turi žinoti apie šias rizikas ir:
 - Atlikti testą, jeigu simptomai indikuoja infekciją.
 - Atidžiai stebėti šiuos asmenis, jei jie susirgtų, nes rimto susirgimo rizika yra padidėjusi. Ne mažiau svarbu juos atidžiai stebėti, kad kuo geriau būtų gydomas lėtinės ligos.
- Šis dokumentas bus atitinkamai atnaujinamas kaskart paskelbus naują informaciją.

Handþvottur og handsþrittun

Endurtakið hvert atriði vandlega fimm sinnum eða oftar!



Rankų plovimas ir dezinfekcija

Kruopščiai pakartokite kiekvieną veiksmą penkis kartus ar dažniau!

1. Trinkite delnus vieną į kitą
2. Delnais patrinkite išorinę plaštakų pusę
3. Gerai patrinkite tarp pirštų
4. Kruopščiai patrinkite pirštų pagalvėles ir nagus
5. Kruopščiai patrinkite abu nykščius
6. Kruopščiai patrinkite vidines delnų puses

2020 m. gegužės 25 d.

Turinys

1.	Instrukcijos dėl ribojimų atpalaidavimo.....	3
2.	Pagrindiniai faktai	3
3.	Asmenys, kuriems yra padidėjusi sunkios infekcijos rizika.....	4
4.	Asmenys, kuriems yra galima padidėjusi sunkios infekcijos rizika	4
5.	Ką daryti norint išvengti infekcijos.....	4
6.	Bendravimo su kitais apribojimai.....	5
6.1	Sveikatos paslaugos	5
6.2	Viešasis transportas	5
6.3	Darbas / mokykla.	6
6.4	Susitikimai.	6
6.5	Pramogos	6
6.6	Grožio priežiūra.....	6
6.7	Parduotuvės / įvairūs asmeniniai reikalai	6
6.8	Daugiabučiai namai.....	6
6.9	Svečiai.....	6
6.10	Užsiėmimai lauke.	6
6.11	Sportas / treniruotės.....	7
6.12	Pagalba.....	7
7.	Platesnis rizikos grupių aptarimas	7
7.1	Vyresnio amžiaus žmonės.....	7
7.2	Širdies ligos.....	8
7.3	Vėžys	8
7.4	Lėtinės plaučių ligos	9
7.5	Inkstų funkcijos sutrikimas.....	9
7.6	Endokrininės ligos	9
7.7	Nutukimas	10
7.8	Imunosupresija (imuninis slopinimas) / organų gavėjai	11
7.9	Imunosupresija (imuninis slopinimas) / reumatinės ir autoimuninės ligos.....	11
7.10	Lėtinės raumenų ir neurologinės ligos.....	12
7.11	Nėščios moterys.....	12
7.12	Vaikai.....	13
8.	Atmintinė visoms grupėms	14

1. Instrukcijos dėl ribojimų atpalaidavimo

- Daugelis rizikos grupėms priklausančiųjų nuo pat epidemijos pradžios laikėsi nuošaliai ir kartu laikėsi vadinamojo apsauginio karantino. Tačiau pastarosiomis savaitėmis palaipsniui šių grupių nariai pradėjo atsipalaiduoti, nes infekcijos atvejų visuomenėje mažai.
- Akivaizdu, kad epidemijos pikas jau nurimo ir, kad vidinių infekcijų mažai.
- Asmenims rizikos grupėje ir toliau rekomenduojama bendrauti su savo šeimos gydytoju ar specialistu, siekiant įvertinti asmeninę riziką.
- Tie, kurie priklauso rizikos grupėms turėtų ir toliau elgtis atsargiai, tuo pačiu stiprinti ryšį su kitais žmonėmis. Patartina progresuoti lėtai ir stebėti pokyčius visuomenėje.
 - Patariama laikytis infekcijos prevencijos priemonių tokių, kaip dažnas ir kruopštus rankų plovimas / dezinfekavimas, kiek įmanoma išlaikyti dviejų metrų atstumą nuo kitų žmonių ir vengti minių.
 - Tiems, kurie rūpinasi rizikos grupėje esančiais asmenimis, patariama laikytis tokių pačių taisyklių ir svarbu vengti asmenų su COVID-19 simptomais.
 - Išsamesnis aptarimas, įskaitant ir atskiras rizikos grupes, pateikiamas žemiau.

2. Pagrindiniai faktai

- COVID-19 yra nauja liga ir informacija apie rizikos faktorius yra ribota. Remiantis šiuo metu turimomis žiniomis, ekspertai nurodė asmenų grupes, kuriems gali būti padidėjęs rimtų susirgimų pavojus, užsikrėtus COVID-19 liga.
- Tiksliai nėra žinoma, kiek padidėja rizika tokiems asmenims. Jie turi įvertinti savo būklę ir šias instrukcijas aptarti su savo gydytoju.
- Asmenys, kuriems gresia rimtesnės infekcijos rizika, paprastai **nėra** laikomi labiau linkusiais užsikrėsti, nei asmenys nepriskiriami tokiai rizikos grupei, todėl pagrindinis patarimas jautriems asmenims siekiant išvengti infekcijos toks pats kaip ir visiems kitiems: **rankų plovimas / rankų dezinfekcija, bendra higiena ir, kiek įmanoma, dviejų metrų atstumo išlaikymas nuo kitų asmenų.**
- Bendravimo su kitais ribojimas yra svarbiausia papildoma priemonė asmenims, kuriems gresia sunkios infekcijos rizika. Ypač reikėtų vengti minių bei asmenų su COVID-19 primenančiais simptomais. Taip pat, kiek įmanoma, reikia laikytis dviejų metrų atstumo nuo kitų asmenų.
 - Pagrindiniai COVID-19 infekcijos simptomai yra: karščiavimas, kosulys, dusulys, peršalimo simptomai, kaulų ir raumenų skausmas, nuovargis, gerklės skausmas, kvapo ir skonio pojūčio praradimas, kartais virškinimo trakto sutrikimai.

3. Asmenys, kuriems yra padidėjusi sunkios infekcijos rizika

- **Vyresnio amžiaus žmonės:** Sulaukus 65 – 70 metų amžiaus padidėja rizika, tačiau ji taip pat priklauso ir nuo bendros būklės ir gretutinių lėtinių ligų.
- **Širdies ir kraujagyslių ligos:** Asmenys, turintys aukštą kraujospūdį, sergantys širdies vainikinių kraujagyslių ligomis, širdies nepakankamumu.
- **Vėžys:** Asmenys sergantys vėžiu ir (arba) asmenys, kuriems taikoma chemoterapija.
- **Lėtinės plaučių ligos:** Lėtine obstrukcine plaučių liga (LOPL) sergantys asmenys.
- **Inkstų funkcijos sutrikimas:** Asmenys, kuriems dėl rimto inkstų sutrikimo taikoma inkstų dializė.
- **Diabetas:** Asmenys, sergantys I arba II tipo cukriniu diabetu.
- **Nutukimas:** Asmenys, turintys nutukimą.
- **Organų gavėjai:** širdies, plaučių, inkstų.

4. Asmenys, kuriems yra galima padidėjusi sunkios infekcijos rizika

- **Asmenys, kuriems taikomas imunosupresinis gydymas** dėl reumatoidinio artrito ir autoimuninių ligų.
- **Asmenys, sergantys lėtinėmis raumenų ir neurologinėmis ligomis**, kurių plaučių funkcija sutrikusi.
- **Nėščios moterys.**
- **Vaikai, sergantys tam tikromis lėtinėmis ligomis.**

5. Ką daryti norint išvengti infekcijos

Infekcija plinta **kontaktiniu ir oro lašelininiu būdu**. Virusas gali plisti, kai sergantis žmogus kosėja, čiaudi ar pučia nosį, o sveikam žmogui patenka sergančio asmens išskyrų lašeliai ant veido ar ant rankų, kuriomis vėliau paliečiamas veidas. Infekcija įprastų pokalbių ir kitos sąveikos metu laikoma mažiau tikėtina, tačiau - įmanoma.

Pažeidžiamų asmenų **namiškiai** taip pat turi skirti ypatingą dėmesį higienai ir elgesiui, tiek namuose, tiek už jų ribų. Svarbu sumažinti tikimybę infekcijai pasiekti asmenis, kuriems gresia sunkios infekcijos rizika. Tiems, kurie dirba ne namuose ar yra aktyvūs visuomenės nariai, tai gali būti priežastis apriboti savo bendravimą, su asmenimis esančiais rizikos grupėje arba išvykti iš namų, jeigu mano, kad galėjo užsikrėsti.

Bendri patarimai dėl infekcijos prevencijos:

- **Gera rankų higiena** yra svarbiausias patarimas visiems, kad būtų išvengta infekcijos. Jeigu rankos nešvarios, pirmiausia reikia **plauti rankas** vandeniu ir muilu, o po sąlyčio su įvairiais paviršiais, pvz., durų rankenomis, turėklais, galima valyti rankas su **dezinfekciniu skysčiu**. Svarbu, nuplauti / dezinfekuoti visą rankų plotmę.

- Galima naudoti dezinfekcines servetėles, kad **nuvalytumėte paviršius / bendrus sąlyčio taškus**, kuriuos liečia daug žmonių, pvz., durų rankenos, turėklai, lifto mygtukai ar prekių vežimėliai.
- Reikėtų **vengti kontakto su sergančiais asmenimis**, pavyzdžiui, peršalusiais, čiaudinčiais ar kosinčiais.
- **Kaukes** geriausiai naudoti sergantiems, tačiau jos gali pasitarnauti ir asmenims rizikos grupėse, kai kontaktas su sergančiais yra neišvengiamas, pvz., laukiamajame, kai reikalingos medicinos paslaugos. Daugiau apie [kaukių naudojimą skaitykite čia](#).
- Asmenys rizikos grupėse turėtų vengti valyti po kitų žmonių, ypač ne namuose, tačiau jeigu tai daroma, reikia mūvėti **vienkartines pirštines**. Tokius darbus baigus svarbu nusiimti pirštines ir **kruopščiai nusiplauti rankas**.
- Asmenys rizikos grupėse turėtų kaip įmanoma skirti dėmesį **sveikai gyvensenai**: kuo geriau išsimiegoti, geriausiai 7-8 val. kas naktį, sveikai maitintis, esant galimybei judėti / mankštintis ir rūpintis savo dvasine / psichine gerove.
- **Vengti** alkoholio ir tabako kaip pagalbinės priemonės. Net saikingas alkoholio vartojimas ir rūkymas silpnina imuninę sistemą bei daro ilgalaikę įtaką asmens sveikatai ir gerovei.

Pastebėjus ligą, susisiekite su poliklinika (tinklapyje www.heilsuvera.is, kur taip pat galima pradėti internetinį pokalbį, arba kitu atveju - telefonu) arba su gydytoju, kuris geriausiai pažįsta Jus / sergantį. Jeigu reikalinga budinti tarnyba, skambinkite 1700 („Læknavaktin“). Esant kritinei situacijai, skambinkite 112.

6. Bendravimo su kitais apribojimai

6.1 Sveikatos paslaugos. Jei reikia apsilankyti pas gydytoją, turėtumėte atvykti Jums paskirtu laiku, kad nereikėtų ilgiau nei būtina laukti laukiamajame. Laikykitės rankų higienos. Jei visuomenėje vyrauja infekcija, apsvarstykite galimybę laukiamajame dėvėti kaukę, kaip minėta anksčiau, ypač jeigu sudėtinga išlaikyti dviejų metrų atstumą nuo kitų asmenų.

Medicinos klinikos ir poliklinikos naudojami nurodymais registruoti pažeidžiamus asmenis atvykti tokiu laikui, kai laukiamajame nebūna daug žmonių, arba naudoti kitas priemones, siekiant sumažinti pažeidžiamų asmenų kontaktą su kitais ligoniais bendrose patalpose.

6.2 Viešasis transportas. Geriau vykti asmeniniu automobiliu arba taksi nei viešuoju transportu. Jeigu naudojate autobusą, kiek įmanoma išlaikykite dviejų metrų atstumą nuo kitų asmenų, kiek įmanoma mažiau lieskite paviršius autobuse, ir tiek įlipus į autobusą, tiek po kelionės juo – nusiplaukite / dezinfekuokite rankas. Jei naudojate taksi, nepamirškite kuo mažiau liestis prie paviršių automobilyje bei prieš ir po kelionės nusiplauti / dezinfekuoti rankas. Taksi veikia pagal infekcijų plitimo prevencijos metodiką.

- 6.3 Darbas / mokykla.** Kaip įmanoma turi būti užtikrinamas dviejų metrų atstumas tarp asmenų darbovietėse ir mokyklose. Kiekvienas asmuo turi įvertinti savo būklę pasitaręs su gydytoju. Rizikos grupėje esantys asmenys pasikonsultavę su darbdaviais ar mokyklų vadovybe, jeigu įmanoma, gali dirbti ar mokytis nuotoliniu būdu iš namų.
- 6.4 Susitikimai.** Atsižvelgiant į infekcijos atvejus visuomenėje, galima dalyvauti tuose susibūrimuose, kur griežtai laikomasi higienos ir užtikrinamas dviejų metrų atstumas tarp asmenų. Lankantis susibūrimuose ar kur susirenka daug žmonių, reikia būti atsargiems, nesvarbu ar tai susiję su darbu, ar socialiniu gyvenimu. Dažniausiai užsikrečiama namuose arba ten, kur susirenka daug žmonių, pvz., darbovietėse, restoranuose ar įvairaus pobūdžio susibūrimuose.
- 6.5 Pramogos.** Rekomenduojama laikytis dviejų metrų atstumo, lankantis teatre, kino teatre, prekybos centruose ar kitose vietose, kur susirenka daug žmonių. Visuomenei atvirose vietose turi būti kiek įmanoma užtikrinama galimybė išlaikyti dviejų metrų atstumą tarp asmenų.
- 6.6 Grožio priežiūra.** Ypač atsargiai reikia lankytis vietose, kur per dieną apsilanko daug žmonių, net jei daug žmonių tose vietose vienu metu nesusirenka, pvz., kirpyklose ir grožio salonuose. Tokių įstaigų personalas kiekvieną dieną kontaktuoja su daugybe žmonių.
- 6.7 Parduotuvės / įvairūs asmeniniai reikalai.** Jei įmanoma, geriau užsisakyti pirkinių pristatymą į namus arba asmeninius reikalus susitvarkyti telefonu arba internetu. Tačiau tikėtina, kad tokiems reikalams prireiks kitų pagalbos. Asmeniui, kuris padeda, gali būti reikalingas įgaliojimas, ypač tvarkant reikalus banke, pašte ar vaistinėje.
- Jei vykstama į gausiai lankomas vietas, pvz., vaistines, prekybos centrus, paštą ar banką, reikia ypatingai laikytis higienos:
- naudoti savo pirkinių krepšius prekėms arba naudoti pirštines ir (arba) dezinfekcinėmis servetėlėmis nuvalyti pirkinių krepšio / vežimėlio rankeną.
 - pasinaudojus savitarnos kasomis, svarbu kruopščiai nusivalyti rankas ir dezinfekcinėmis servetėlėmis nuvalyti ekraną ir mokėjimo kortelių skaitytuvo mygtukus. Nėra rekomenduojama naudotis kasomis, kur darbuotojas liečia kiekvieną prekę, nebent tais atvejais kai laikomasi ypatingai geros higienos.
- 6.8 Daugiabučiai namai.** Svarbu laikytis dviejų metrų taisyklės bendrose daugiabučių namų patalpose, pvz., laiptinėse, skalbyklose ar kiemuose / laisvalaikio zonose. Privalu laikytis higienos išnešant šiukšles ar pasiimant paštą iš pašto dėžutės.
- 6.9 Svečiai.** Priimant svečių grupę namuose, kur yra pažeidžiamų asmenų, kaip įmanoma būtina laikytis dviejų metrų tarp asmenų atstumo. Rizikos grupėms priklausantys asmenys turėtų taip pat atsargiai bendrauti su vaikais kaip ir su suaugusiais. Patartina bendrauti, pvz., balkone / terasoje, kartu leisti laiką kieme / sode ar eiti kartu pasivaikščioti.
- 6.10 Užsiėmimai lauke.** Svarbu rūpintis savo tiek fizine, tiek psichine sveikata. Naudinga išeiti į balkoną, sodą bei eiti pasivaikščioti ar pasivažinėti dviračiu. Kaip įmanoma reikia išlaikyti dviejų metrų atstumą nuo kitų. Taip pat, jei įmanoma, galima atlikti

fizinius pratimus lauke arba kieme, laikantis kineziterapeuto nurodymų. Patarimų kaip atlikti pratimus galima gauti per radiją, televiziją ar rasti internete. Įvairiems pratimams galima panaudoti ir namuose esančius laiptus.

6.11 Sportas / treniruotės. Nerekomenduojama lankytis sporto klubuose ar grupinėse treniruotėse, kur atstumas tarp asmenų mažas, išskyrus tuos atvejus, kai laikomasi higienos ir kiek įmanoma paisoma dviejų metrų tarp asmenų atstumo. Lankantis baseine, ypač atsargiai reikia elgtis kur susirenka daug žmonių - persirengimo kambariuose, garinėse pirtyse ir karštuose kubiluose. Stenkitės kuo mažiau liestis prie paviršių ir išlaikykite dviejų metrų atstumą. Reikia atminti, kad gamtoje vanduo nėra dezinfekuojamas, skirtingai nuo baseino vandens (kai naudojamas chloras), todėl patartina maudynėmis gamtoje užsiimti ypač atsargiai.

6.12 Pagalba. Reikiant pagalbos, informacijos ar norint konfidencialiai su kažkuo pabendrauti galima kreiptis į Raudonąjį Kryžių telefonu 1717 arba internetinė svetainė www.1717.is pokalbių kanalu. Pagalbos linija yra nemokama ir veikia visą parą.

7. Platesnis rizikos grupių aptarimas

7.1 Vyresnio amžiaus žmonės

Vyresnio amžiaus žmonėms, ypač sergantiems lėtinėmis ligomis, patariama vadovautis bendrais infekcijos prevencijos patarimais, taip pat atsargiai bendrauti su kitais asmenimis.

Amžius. Sunkesnės COVID-19 infekcijos rizika labai padidėja sulaukus 65–70 metų. Nėra bendro sutarimo, kiek svarbus yra amžius kaip rizikos faktorius, kad dėl COVID-19 kiltų sunkesnis susirgimas, tačiau žinoma, kad vyresniame amžiuje padidėja rizika susirgti daugeliu ligų.

Nors vyriausiųjų asmenų amžiaus grupėse būdingas sumažėjęs imuninis atsakas ir sunkesnė COVID-19 infekcija, daug svarbiau nei asmens amžių įvertinti lėtines ligas ir tai, kaip tinkamai jos gydomos. Silpniems ir asmenims, kurių jėgos ribotos, yra padidėjusi rizika.

Daugialypės ligos. Dauguma pagyvenusių žmonių turi daugiau nei vieną lėtinę ligą. Vis dar trūksta tyrimų, skirtų nustatyti riziką, susijusią su daugialypėmis ligomis ir rimtesne COVID-19 infekcija, tačiau tikėtina, kad toks ryšys yra stiprus.

Savisaugos tikslais ypač svarbu tęsti jau taikomą medicininę priežiūrą, taip pat tinkamai laikytis esamų gydymo principų. Reikėtų pažymėti, kad daugeliui sergančių ir silpnų vyresnių asmenų infekcijos simptomai gali pasireikšti netipiškai.

Socialinė izoliacija ir karantinas. Jau įrodyta epidemijos prevencijos nauda ir rizikos grupėms skirtų nurodymų veiksmingumas. Daugelis pagyvenusių, sergančių ir nusilpusių asmenų dėl epidemijos ilgą laiką praleido savo namuose. Dėl įvairių lėtinių ligų šiems asmenims padidėjusi įvairių kitų traumų rizika. Todėl ypač svarbu apskritai puoselėti psichinę ir fizinę sveikatą.

Slaugos namai. COVID-19 slaugos namuose Islandijoje buvo diagnozuota tik keliems asmenims. Slaugos namai ir dienos priežiūros centrai Islandijoje turi specialias instrukcijas, kurių laikosi, atsižvelgiant į infekcijos plitimą visuomenėje.

7.2 Širdies ligos

Manoma, kad širdies ir kraujagyslių ligomis sergantys žmonės rizikuoja susirgti sunkesnėmis COVID-19 sukeliomomis ligomis.

Įrodyta, kad **aukštas kraujospūdis** yra sunkesnės infekcijos rizikos veiksnys. Neaišku, ar taip yra dėl pačios ligos, ar jos gydymo (AKF inhibitoriai / angiotenzino receptorių inhibitoriai). Svarbu ir toliau vartoti vaistus pagal gydytojo rekomendacijas.

Koronarinė širdies liga ir **širdies nepakankamumas** taip pat ir bendros širdies ligos, diabetas ir nutukimas padidina sunkesnės infekcijos riziką.

Širdies ligų pacientų gydymas ir stebėjimas. Širdies ligų skyrių darbas pastaruoju metu žymiai pakito. Atvykti buvo siūloma tik išskirtiniais atvejais, visiems kitiems buvo teikiamos nuotolinės konsultacijos, dažniausiai telefonu. Ambulatoriniams vizitams dabar taikomos tam tikros sąlygos ir atsargumo priemonės. Laikantis tų pačių atsargumo priemonių pradėta kviešti pacientus laukusius tyrimų, pvz., echokardiografijos, širdies ritmo tyrimo (Holterio monitoravimas), vainikinių arterijų šuntavimo operacijos ir kt.

7.3 Vėžys

- Vėžiu sergantiems pacientams ir tiems, kurie gydomi ar neseniai baigė vėžio gydymą (per pastaruosius 6 mėnesius), yra rizika susirgti sunkia COVID-19 forma.
- Daugeliui šios grupės pacientų yra susilpnėjęs imunitetas dėl piktybinių navikų ir (arba) vėžio gydymo.
- Yra žinoma, kad kai kurios virusinės infekcijos šiems asmenims gali sukelti sunkią ligą. Vėžiu sergančių pacientų tyrimai dėl COVID-19 yra riboti. Juose nenurodoma, kad asmenys šioje grupėje linkę lengviau užsikrėsti, tačiau susirgus - gresia sunkesnė liga.
- Jei nuo vėžio gydomas pacientas suserga COVID-19, vėžio gydymą reikia nutraukti, iki kol asmuo pasveiks.

Didžiausia rizika yra asmenims, kuriems jau diagnozuotas vėžys ir kurie(ms):

- serga plaučių vėžiu ir yra gydomi arba neseniai baigė gydymą.
- serga kaulų čiulpų vėžiu, pvz., leukemija, limfoma ar daugiabinė mieloma.
- taikoma antikūnų terapija.
- vartoja biotechnologinius vaistus.
- vartotoja imunosupresinius vaistus arba kuriems per paskutinius šešis mėnesius buvo atlikta kaulų čiulpų transplantacija.

Žema rizika yra asmenims, sirgusiems išgydoma vėžio forma, kuriems profilaktiniais tikslais taikoma pakaitinė hormonų terapija, paprastai nedaranti įtakos imuninei sistemai.

Piktybinių navikų susirgimų yra daug, o vėžio gydymas yra skirtingas kiekvienam asmeniui, todėl reikia atsižvelgiant į individualias rekomendacijas.

Daugiau informacijos rasite [Islandijos vėžio asociacijos tinklalapyje](#).

7.4 Lėtinės plaučių ligos

Pagal gydytojo nurodymus reguliariai vartojant vaistus, svarbu slopinti lėtinės obstrukcinės plaučių ligos ir astmos simptomus ir žinoti, kaip reaguoti, jei simptomai sustiprėja.

Lėtinė obstrukcinė plaučių liga. Lėtine obstrukcine plaučių liga sergantiems asmenims gresia sunki COVID-19 infekcija, todėl patariama vadovautis šiame dokumente pateikiamomis instrukcijomis.

Astma nėra laikoma sunkios COVID-19 infekcijos rizikos veiksniumi. Asmenys, sergantys gerai suvaldyta astma, nepriklauso pažeidžiamų asmenų grupei.

- Tai taikoma sergantiems lengva astmos forma ir vartojantiems vaistus pagal poreikį.
- Tai taip pat taikoma sergantiems vidutinio sunkumo ar sunkia astmos forma, kuomet reikalingas reguliarus vaistų vartojimas, tačiau ligos simptomai minimalūs.

Rūkymas. Informacija apie tai, ar rūkymas yra sunkesnės COVID-19 ligos rizikos veiksnys, yra nenuosekli. Tačiau svarbu mesti rūkyti dėl įvairaus kenksmingo šio įpročio poveikio.

Elektroninės cigaretės. Nėra tyrimų dėl elektroninių cigarečių poveikio, susijusio su COVID-19 infekcija, tačiau elektroninių cigarečių vartojimas gali sukelti kvėpavimo takų ir plaučių uždegimą.

7.5 Inkstų funkcijos sutrikimas

Kaip paaiškėjo COVID-19 epidemijos pradžioje, lėtinėmis inkstų ligomis sergantys asmenys, turintys **sunkų inkstų funkcijos sutrikimą**, priklauso padidėjusiai sunkios ligos rizikos grupei.

Ši rizika ypač ryški tarp asmenų, kuriems atliekama **dializė** dėl inkstų nepakankamumo paskutinės stadijos, tačiau ši pacientų grupė dažniausiai turi kitų rizikos faktorių, tokių kaip:

- aukštas amžius
- diabetas
- širdies ir kraujagyslių ligos

Asmenys, kuriems **transplantuoti inkstai** yra didelės rizikos grupėje, tačiau inkstų gavėjai dažnai be kita ko turi reikšmingų gretutinių ligų.

7.6 Endokrininės ligos

Diabetas

Asmenys, sergantys I ar II tipo cukriniu diabetu, nėra labiau nei kiti linkę užkrėsti. Tačiau infekcijos prevencija yra ypač svarbi, nes asmenys, sergantys I ar II tipo cukriniu diabetu, užsikrėtę COVID-19 gali sunkiai susirgti. Nauji duomenys iš Jungtinės Karalystės rodo,

kad diabetu sergančių žmonių mirštamumas žymiai padidėjo dėl COVID-19. Tai galioja tiek I, tiek ir II tipui. Tai visų pirma susiję su asmenimis, kurie nepakankamai kontroliuoja gliukozės kiekį sergant šia liga, taip pat antsvorio turinčiais asmenimis, ir tais, kurie turi tokių komplikacijų, kaip širdies ligos ar sutrikusi inkstų funkcija. Kaip ir tikėtasi, vyresnio amžiaus žmonėms kyla daugiau sunkumų.

Dėl to žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu (I ir II tipo), svarbu žinoti savo būklę ir prireikus imtis tinkamų veiksmų. Čia derėtų prisiminti, kad dauguma žmonių, sergančių II tipo diabetu, turi antsvorio, labai didelė dalis turi aukštą kraujo spaudimą, o komplikacijos yra būdingos abiem diabeto tipams (širdies, inkstų, ir kt.).

Nelengva pasiekti [gerą cukraus kiekį kraujyje](#), todėl prevencinės priemonės gali apimti ryšių su terapeutu stiprinimą, situacijos įvertinimą (jei ji nėra aiški) ir gauti daugiau patarimų. Tinklapis www.heilsuvera.is yra patogus būdas susisiekti su poliklinika.

Jaunesniems žmonėms, sergantiems I ar II tipo cukriniu diabetu, bet gerai kontroliuojantiems gliukozės kiekį, palaikantiems normalų kūno svorį ir neturintiems jokių komplikacijų, nėra didesnės tikimybės nei kitiems susirgti sunkesne COVID-19 infekcijos forma.

Viena iš pagrindinių I tipo cukriniu diabetu sergančių žmonių problemų yra diabetinė ketoacidozė (DKA; angl. *diabetic ketoacidosis*), todėl svarbu žinoti DKA simptomus. Reikia atidžiai stebėti cukraus kiekį kraujyje ir matuoti ketonų kiekį kraujyje ar šlapime. Asmenys, sergantys I tipo cukriniu diabetu, niekada neturėtų nutraukti insulino vartojimo: ligos atveju paprastai reikia didinti dozes, nors valgoma ir mažiau.

Nacionalinės ligoninės endokrinologijos skyrius pateikia naujas instrukcijas "[Ligu procesai](#)" prieinamas tiek skyriaus [tinklapyje](#), tiek skyriaus [Facebook](#) puslapyje. Toje pačioje vietoje (taip pat „YouTube“) yra vaizdo įrašų šia tema bei pavieniai terapeutai taip pat gali pateikti nurodymų šia tema. Apibendrinant:

- Žinokite situaciją ir savo tikslus.
- Siekite gerai kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje.
- Žinokite ligų procesus.

Informacijos taip pat rasite [Tarptautinės diabeto federacijos svetainėje](#).

Kiti endokrininiai sutrikimai

Apie COVID-19 ir kitus endokrininius sutrikimus žinoma nedaug, tačiau žmonės, patiriantys [gliukokortikoidų trūkumą](#) (antinksčių ar hipofizės nepakankamumas), yra ta grupė, kuri gali sunkiai susirgti. Šiuo metu **nėra** įrodymų, kad tai labiau tikėtina dėl COVID-19 nei dėl kitų ligų.

- Svarbu, kad hormonų papildai būtų tvarkoje prieš susergant, tačiau taip pat svarbu, kad pacientas papildytų dozes, tik pastebėjus ligą.
- Šias instrukcijas galima rasti Nacionalinės ligoninės endokrinologijos skyriaus tinklapyje ir Facebook puslapyje.

7.7 Nutukimas

Nutukimas yra liga, kuri padidina sunkaus susirgimo dėl COVID-19 riziką. Tarptautiniai tyrimai parodė, kad nutukimas yra svarus rizikos veiksnys, dėl kurio susirgusius COVID-

19 reikia hospitalizuoti ir taikyti plaučių vėdinimą, ypač tiems, kurių [kūno masės indeksas \(KMI\) yra > 35 kg / m²](#).

Priežastis, kodėl nutukę žmonės sunkiau suserga COVID-19, nežinoma, tačiau yra įvairios hipotezės:

- Vienas iš galimų paaiškinimų yra nutukimo poveikis plaučių funkcijai, kadangi didelis centrinis riebalų kaupimasis pablogina kvėpavimo gebėjimus, ypač esant gulimoje padėtyje.
- Kita hipotezė yra susijusi su medžiagų apykaitos pokyčiais, turintiems medžiagų apykaitos sutrikimą ir padidėjusį atsparumą insulinui.
- Taip pat žinoma, kad su nutukimu siejamas lėtinis uždegimų padažnėjimas, kas gali reikšti, kad užsikrėtę asmenys susilpnėja.
- Galiausiai, daugelis nutukusių asmenų taip pat turi aukštą kraujospūdį arba serga II tipo cukriniu diabetu.

Todėl žmonėms, turintiems nutukimą, patariama būti atsargiems bendraujant viešumoje ir tęsti ligų prevenciją pagal rekomendacijas šiame dokumente.

Taip pat paskaitykite Europos nutukimo tyrimų asociacijos (EASO) [informacija](#), parengtą bendradarbiaujant su Europos pacientų asociacija (ECPO).

7.8 Imunosupresija (imuninis slopinimas) / organų gavėjai

Organų gavėjams (širdies, plaučių, inkstų) gresia didesnė sunkios COVID-19 infekcijos rizika, todėl, konsultuojantis su gydytoju, reikia laikytis bendrųjų patarimų dėl infekcijos prevencijos ir apriboti kontaktą su kitais.

7.9 Imunosupresija (imuninis slopinimas) / reumatinės ir autoimuninės ligos

Remiantis dabartinėmis žiniomis, **nėra** pagrindo teigti, kad pacientams, vartojantiems imuninę sistemą slopinančius vaistus, yra didesnė rizika užsikrėsti COVID-19 arba užsikrėtus rimtai susirgti.

Bet jei, kita vertus, yra [reikšmingas imuninės sistemos slopinimas, pvz., vartojant biotechnologinius vaistus, kartu su ligą modifikuojančiais vaistais ar be jų, didelėmis steroidų dozėmis ar kitais rizikos veiksniais](#) (žr. aukščiau kitas grupes), **įmanoma**, kad rimtesnės infekcijos rizika išauga.

Reumatinės ir autoimuninės ligos gali turėti įtakos imuninės sistemos veiklai ir sveikatai apskritai. Todėl, kilus epidemijai, nepatartina nutraukti imunosupresinio reumatinėlių ligų gydymo, įskaitant:

- Ligą modifikuojančiais vaistus (angl. DMARD), tokius kaip: metotrexat, sulphasalazin/Salazopyrin, hydroxyklorokin/Plaquenil, leflunomid/Arava, mykofenolat mofetil/Cellcept/Myfenax.
- Biotechnologinius vaistus, tokius kaip TNF inhibitoriai ir panašūs vaistai, taip pat Jak inhibitoriai (tocicitinib/Xeljanz).
- Tas pats galioja ir steroidų terapijai, tačiau paprastai turėtų būti mažiausia įmanoma dozė.

Kiekvienu atveju būtina įvertinti, ar šiuo metu tikslinga pradėti imunosupresinį gydymą.

Jei asmuo laikosi **karantino**, tikslinga laikinai nutraukti imunosupresinį gydymą, t.y., ligą modifikuojančius vaistus ir biotechnologinius vaistus. Tačiau tai priklauso nuo galimybės užsikrėsti. Gydymo steroidais nederėtų staigiai nutraukti, ypač ilgalaikio gydymo atveju, tačiau reikėtų apsvarstyti galimybę sumažinti dozes iki mažiausios įmanomos steroidų dozės. Dėl bet kokio galimo vaistų keitimo patartina konsultuotis su gydytoju, geriausia - reumatologu.

Užsikrėtus COVID-19, kaip ir kitų infekcijų atveju, patariama nutraukti ligą modifikuojančių vaistų (angl. DMARD) ir biotechnologinių vaistų vartojimą, kol infekcija bus įveikta.

- Jei sergant fibromialgija, paveikiama širdis, plaučiai ar inkstai, patariama konsultuotis su reumatologu, kad būtų įvertintas gydymas.
- Taip pat, jei įmanoma, patartina stengtis sumažinti steroidų kiekį pasikonsultavus su gydytoju, geriausia reumatologu. Infekciją įveikus patartina pasitarti su gydytoju, ar vėl pradėti vartoti vaistą.

Taip pat apsilankykite tinklalapyje eular.org

7.10 Lėtinės raumenų ir neurologinės ligos

Turima nedaug duomenų apie pacientus, sergančius raumenų ir nervų sistemos ligomis, kurie užsikrėtė COVID-19. Dėl to sunku įvertinti riziką skirtingose pacientų grupėse.

Neįrodyta, kad pacientai, sergantys neurologiniais sutrikimais ar gaunantys imunosupresinį gydymą, po COVID-19 infekcijos jaustųsi blogai.

Tačiau reikėtų pažymėti, kad atvejų yra nedaug, o pacientų ir ligų gydymas - labai skirtingas.

Sunkiomis neurologinėmis ligomis sergantiems pacientams gali būti padidėjusi rizika, nepriklausomai nuo pagrindinės diagnozės. Tai pacientai, turintys sunkią fizinę negalią ir sutrikusią plaučių funkciją, pvz. dėl Šoninės Amiotrofinės sklerozės (ŠAS) (angl. ALS) / Motorinių Neuronų ligos (MNL) (angl. MND). Ši grupė turėtų vadovautis patarimais padidintos rizikos asmenims iki kol bus paskelbta kita informacija.

Neurologinėmis ligomis sergantiems, neturintiems sunkios negalios ir vartojantiems silpnus imuninę sistemą slopinančius vaistus, greičiausiai nėra padidėjusios rizikos, todėl jie turėtų vadovautis bendrais visuomenei skirtais patarimais.

7.11 Nėščios moterys

Nėščios moterys gali užsikrėsti taip pat, kaip ir kiti bendruomenės nariai. **Neįrodyta**, kad užsikrėtusios COVID-19 nėščiosios yra silpnesnės už kitus asmenis.

Buvo pranešta apie kelis sunkius nėščių moterų COVID-19 atvejus, tačiau ne iš Kinijos, Italijos ar JAV, kur buvo kilusios didžiausios epidemijos bangos.

COVID-19 sergančios nėščios moterys Jungtinės Karalystės intensyviosios terapijos skyriuose sudaro apie 1,1% visų hospitalizuotų asmenų. Tai yra mažesnė sergančiųjų dalis lyginant su 2017–2019 m. kai hospitalizuotos nėščiosiomis dėl virusinės pneumonijos intensyviosios terapijos skyriuje sudarė 2,2% visų sergančiųjų.

Nėščių moterų ligos lėmė tai, kad gana dažnai taikomas **cezario pjūvis**, kuris tikriausiai atspindi poreikį palengvinti gimdymą kvėpavimo nepakankamumu sergančioms

moterims. Taip pat yra duomenų apie [vaisiaus stresą](#), tačiau tai gali kilti ir dėl sunkių motinos ligų.

Taip žinoma nemažai [neišnešiotų naujagimių](#) atvejų, tačiau naujagimių mirties atvejai yra labai reti, o naujagimiai po gimdymo nerodė jokių infekcijos požymių. Kai kurie naujagimiai užsikrėtė anksti po gimimo, tačiau jų simptomai buvo labai lengvi.

- Todėl visuomenei skirtos prevencinės priemonės taip pat galioja ir nėščiosioms, joms nebūtina laikytis papildomų apsaugos priemonių.

Nėščioms moterims patariama kreiptis į savo polikliniką, per www.heilsuvera.is, į akušeres ar kitus sveikatos priežiūros specialistus, jeigu reikia papildomų patarimų ar nurodymų.

7.12 Vaikai

Vaikai, priklausantys ypatingoms rizikos grupėms

Nors pranešama apie mažai sunkių COVID-19 infekcijų atvejų vaikų tarpe, **tikėtina**, kad ne visi vaikai toleruoja COVID-19 infekciją vienodai.

Vaikams, užsikrėtusiems COVID-19, dažniausiai pasireiškia tik lengvi simptomai, tačiau sergant šiomis ligomis infekcijos simptomai gali sustiprėti:

Lėtinės plaučių ligos, ypač:

- Mukoviscidozė (*cistinė fibrozė*).
- Lėtinė plaučių liga po priešlaikinio gimdymo.
- *Pirminė ciliarinė diskinezija*.
- Tam tikri įgimti plaučių audinio defektai.
- **Sunkios širdies ligos**, ypač:
 - Širdies nepakankamumas, kuriam reikalingas gydymas vaistais.
 - Mėlynos širdies defektai, dėl kurių žymiai sumažėjęs prisotinimas deguonimi (paprastai <90%).
- **Organų gavėjai (širdies, kepenų, inkstų)**
 - Pirmieji 6 mėnesiai po transplantacijos, jei gydymas vyksta pagal planą.
- **Rimti lėtiniai neurologiniai sutrikimai**, ypač:
 - Piktybinė epilepsija (su dažnais traukuliais).
 - Raumenų, neurologiniai ar medžiagų apykaitos sutrikimai, turintys įtakos plaučių funkcijai.

I [tipo cukriniu diabetu](#) sergantiems vaikams **nėra** padidėjusi COVID-19 infekcijos rizika. Apskritai, svarbu tinkamai kontroliuoti cukraus kiekį, kaip ir sergant kitomis ligomis.

Tėvams, turintiems rizikos grupėms priklausančių vaikų, patariama kreiptis į šeimos gydytoją ar pediatrą, kad būtų įvertinta rizika atsižvelgiant į jų individualias aplinkybes.

Daugiau patarimų vaikams ir jaunimui rasite [Vaikų ligoninės](#) tinklapyje.

Kilus įtarimui, kad vaikas / paauglys galėjo užsikrėsti COVID-19, **nevykite** tiesiai į Vaikų ligoninę, polikliniką ar kitas klinikas, bet susisiekite su poliklinika arba budinčia tarnyba *Læknavaktin* (telefonu 1700) ir teiraukitės dėl tolimesnių veiksmų. Esant kritinei situacijai, skambinkite 112.

8. Atmintinė visoms grupėms

- Rankų higiena – muilas ir vanduo arba dezinfekcinis skystis.
- Atstumas – laikymės dviejų metrų atstumo.
- Pozityvumas – venkime neigiamų minčių.
- Miegas – pakankamai miego.
- Mityba – sveikas ir įvairus maistas.
- Pristatymas į namus – maistas ir paslaugos, jei įmanoma. Poreikiui esant kreipkitės pagalbos į kitus.
- Dienos šviesa – mėgaukimės dienos šviesa.
- Judėjimas – lauke ar uždaroje patalpose.
- Ryšiai – bendravimas su šeima ir draugais telefonu ir socialiniais tinklais.
- Vaistai – vartokite visus vaistus pagal gydytojo nurodymus.
- Poliklinika / budinti tarnyba „Læknavaktin“ – prireikus susisiekitė.

Redaktorius:

Guðrún Aspelund, gydytoja

Nacionalinio gydytojo epidemiologijos sritis

Bendradarbiavo:

Aðalsteinn Guðmundsson, geriatras

Agnes Smáradóttur, vežinių susirgimų gydytoja

Davíð O. Arnar, kardiologas

Gerður Gröndal, reumatologė

Gunnar Guðmundsson ir Sif Hansdóttir, pulmonologai

Hildur Thors, šeimos gydytoja ir gydytoja nutukimo srities komandoje

Hulda Hjartardóttir, akušerė ir ginekologė

Ólafur Sveinsson, neurologas

Rafn Benediktsson, endokrinologas ir metabolizmo gydytojas

Runólfur Pálsson, inkstų gydytojas

Valtýr S. Thors og Ragnar Bjarnason, pediatras