

# Koronavīrusa (Covid-19) norādījumi

## LATVISKI \ LATVIAN

Šie norādījumi ir balstīti uz Nacionālā veselības dienesta (NHS) padomiem un informāciju par veselību, tie ir paredzēti visiem iedzīvotājiem Apvienotajā Karalistē neatkarīgi no izcelsmes valsts.

Version 6 [04.07.2020]



Translated by

## Saturs

Kas ir koronavīruss (COVID-19) un kā no tā pasargāties?

Kuras personas ir pakļautas augstam koronavīrusa (COVID-19) riskam?

Kā sevi pasargāt, ja esat augsta riska grupā?

Ko man darīt, ja man ir simptomi?

Izolēšanās vadlīnijas mājās ar iespējamu koronavīrusa (COVID-19) infekciju

Cik ilgi jāievēro izolēšanās vadlīnijas?

Kad sazināties ar NHS 111?

Kā sazināties ar NHS 111?

Ko man darīt, ja uztraucos par savu imigrācijas situāciju?

Ko man darīt, lai palīdzētu apturēt koronavīrusa (COVID-19) izplatību?

## Kas ir koronavīruss (COVID-19) un kā no tā pasargāties?

COVID-19 ir jauna slimība, kas var skart jūsu plaušas un elpceļus. Slimības izraisītājs ir vīruss ar nosaukumu koronavīruss.

Jūs varat no tā pasargāties, samazinot fizisko saskarsmi ar cilvēkiem, ar kuriem nedzīvojat kopā, un cik vien iespējams, ievērojot būtiskos higiēnas pasākumus, lai palīdzētu apturēt koronavīrusu. Tas attiecas uz visu vecumu cilvēkiem – pat, ja jums nav simptomu vai citas veselības problēmas.

- **Satikšanās ar ģimeni un draugiem:**

Jums vienmēr jānodrošina fiziskā distancēšanās ar cilvēkiem, ar kuriem nedzīvojat kopā – iekštelpās un ārtelpās –, ievērojot vismaz 2 metru distanci.

**Anglijā** jūs varat tikties iekštelpās ar vienas citas mājsaimniecības biedriem un ārtelpās ar sešām personām no dažādām mājsaimniecībām.

**Skotijā** jūs vienlaicīgi varat tikties ārtelpās tikai ar divām citām mājsaimniecībām ar 8 personu maksimālo skaitu.

**Velsā** jums jāpaliek savā apkārtnē (8 kilometru attālumā no dzīvesvietas), bet jūs vienlaicīgi varat ārtelpās tikties ar vienu citu mājsaimniecību.

**Ziemeļīrijā** jūs varat tikties iekštelpās ar sešām personām un ārtelpās ar 30 cilvēkiem.

**Anglijā, Skotijā un Ziemeļīrijā** pieaugušie, kuri dzīvo vieni vai ar bērniem līdz 18 gadu vecumam, var izvēlēties vienu citu mājsaimniecību, lai pavadītu kopā laiku savās mājās, neieturot 2 metru distanci.

- **Sabiedriskā transporta izmantošana:**

Cik vien iespējams, jums jāuzmanās no sabiedriskā transporta izmantošanas un tā vietā jāpārvietojas ar velosipēdu, jāstaigā vai jābrauc ar savu transportlīdzekli. Ja jums jāizmanto sabiedriskais transports, izvairieties no sastrēgumstundām un ieturiet sociālo distancēšanos. **Anglijā un Skotijā** sabiedriskajā transportā jāvalkā sejas aizsegs. **Velsā un Ziemeļīrijā** sejas aizsega lietošana ir ieteicama, bet ne obligāta.

- **Reliģisko vietu apmeklēšana:**

Jūs varat doties uz reliģiskajām vietām tikai, lai veiktu individuālas lūgšanas, nodrošinātu kopienas pakalpojumus vai apmeklētu bēres.

- **Darba turpināšana:**

Ja varat, turpiniet darbu no mājām. Ja jums jādodas uz darbu, vispirms pārbaudiet, vai jums un jūsu mājsaimniecības locekļiem nav simptomu. Ja nevienam nav simptomu, jūs varat doties uz darbu, ievērojot 2 metru sociālo distancēšanos un biežu roku mazgāšanu un dezinficēšanu.

Uzziniet no sava darba devēja par drošības pasākumiem un individuālo aizsardzības līdzekļu pieejamību jūsu darba vietā.

## Kuras personas ir pakļautas augstam koronavīrusa riskam

Ar koronavīrusu var saslimt ikviens, bet daži cilvēki atrodas augstākā riska grupā.

Piemēram, jūs varat būt augstā koronavīrusa riska grupā, ja jums:



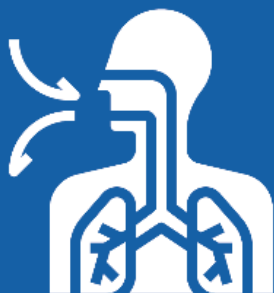
ir bijusi orgāna transplantācija



tiek sniegta noteikta veida  
vēža ārstēšana



ir asins vai kaula smadzeņu  
vēzis, piemēram, leikēmija



ir smaga plaušu saslimšana,  
piemēram, cistiskā fibroze vai  
smaga astma



ir veselības problēmas, kas  
jūs padara daudz uzņēmīgāku  
pret infekcijām



jālieto zāles, kuras pavājina  
imūnsistēmu



esat stāvoklī un jums ir  
nopietna sirds slimība

Ja jūs uzskatāt, ka piederat pie vienas no šīm augsta riska kategorijām un neesat saņēmis vēstuli no jūsu veselības aprūpes sniedzējiem līdz **svētdienai, 2020. gada 29. martam**, vai ar jums nav sazinājies jūsu ģimenes ārsts, jums vajadzētu apspriest jūsu jautājumus ar ģimenes ārstu vai slimnīcas klīnicistu-ārstu. Ja jums nav ģimenes ārsta, sazināties ar DOTW atbalsta dienestu: **[0808 1647 686](tel:08081647686)** (bezmaksas numurs zvanīšanai) vai uz e-pastu **[clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)**

## Kā sevi pasargāt, ja esat augsta riska grupā

Ja esat pakļauts lielam riskam saslimt ar koronavīrusu, ir konkrētas lietas, kuras jums jādara, lai pasargātu sevi un sabiedrību. Tā kā inficēto līmenis sabiedrībā šobrīd ir mazāks nekā iepriekš, vadlīnijas par aizsardzību ir mainījušās.

	Anglija	Skotija	Velsa	Ziemeļīrija
Vai jāievēro 2 metru distance ar personām, ar kurām dzīvojat kopā?	Nē	Jā	Jā	Nē
Vai drīkst doties ārā vingrot?	Jā, stingri ievērojot 2 metru distanci	Jā, stingri ievērojot 2 metru distanci	Jā, stingri ievērojot 2 metru distanci	Jā, stingri ievērojot 2 metru distanci
Vai drīkst tikt ar personām, ar kurām nedzīvojat vienā mājsaimniecībā?	Jā, līdz sešām personām ārtelpās, stingri ievērojot 2 metru distanci	Nē	Jā, ar vienu citu mājsaimniecību ārtelpās vietējā apkaimē, stingri ievērojot 2 metru distanci	Jā, līdz sešām personām ārtelpās, stingri ievērojot 2 metru distanci
<b>Ja dzīvojat viens vai ar bērniem, kas jaunāki par 18 gadiem, vai drīkst tikt ar citiem cilvēkiem iekštelpās?</b>	Ja esat pieaugušais, kas dzīvo viens vai ar bērniem, kas jaunāki par 18 gadiem, jūs varat izvēlēties <b>vienu</b> citu mājsaimniecību, ar kuru pavadīt kopā laiku pie jums vai pie otras mājsaimniecības, neievērojot fizisko distancēšanos	Nē	Nē	Ja esat pieaugušais, kas dzīvo viens vai ar bērniem, kas jaunāki par 18 gadiem, jūs varat izvēlēties <b>vienu</b> citu mājsaimniecību, ar kuru pavadīt kopā laiku pie jums vai pie otras mājsaimniecības, neievērojot fizisko distancēšanos
Kā reģistrēties koronavīrusa atbalstam (lai saņemtu būtisko lietu piegādi)?	<a href="https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable">https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable</a>	zvanīt 0800 111 4000	kontakttinformācija i jābūt norādītai jūsu aizsardzības vēstulē	<a href="https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral">https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral</a>

Lasiet pilno ieteikumu sarakstu par to, kā sevi pasargāt, ja esat augstā koronavīrusa riska grupā GOV.UK vietnē: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## Ko man darīt, ja man ir simptomi?

Ja jums ir:

- augsta temperatūra –pieskaroties krūškurvim vai mugurai izjūtat karstumu, vai
- jauns, nepārtraukts klepus – tas nozīmē ka esat sācis klepot atkārtoti, vai
- normālas garšas vai ožas izjūtas zaudēšana vai izmaiņas (anosmija) – ja neko nevarat saost vai sagaršot, vai arī lietas smaržo vai garšo savādāk nekā parasti

Jums jāizpilda šie soļi, cik ātri vien iespējams:

**Pašizolēšanās:** palieciet mājās vismaz 7 dienas un ievērojiet [isolation guidance for households with possible coronavirus infection](#). Ikvienam jūsu mājsaimniecības loceklim vai personai, kas nonākusi saskarsmē ar jums, ir jāievēro pašizolēšanās 14 dienas.

**Veiciet koronavīrusa testu pirmo piecu dienu laikā** kopš simptomu parādīšanās:

Ikviens **Anglijā, Velsā un Ziemeļīrijā**, vai ikviens, kas vecāks par 5 gadiem **Skotijā** var veikt testu bez maksas simptomu gadījumā, lai noskaidrotu, vai ir notikusi inficēšanās ar vīrusu. Pastāv 2 testēšanas veidi. Testu jums var piegādāt uz mājām, vai jūs varat doties uz testēšanas vietu. Jūs saņemsiet testa rezultātus īsziņas veidā, e-pastā vai pa tālruni.

Lai rezervētu testēšanu vai pasūtītu to tiešsaistē, skatiet <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

Ja jums nav piekļuves internetam, zvaniet **119 Anglijā, Velsā un Ziemeļīrijā**, vai **0800 028 2816 Skotijā**.

**Ja tests ir pozitīvs:** jums jāpabeidz jūsu septiņu dienu pašizolēšanās, un ikvienam jūsu mājsaimniecībā vai personām, ar kuru jums ir bijusi tuva saskarsme, jāturpina iesāktā 14 dienu pašizolēšanās.

Jūsu apkaimes vīrusa izsekošanas dienests ar jums sazināsies un lūgs palīdzību, lai novērstu turpmāku vīrusa izplatīšanos. Jums jautās par vietām, kurās nesen esat bijis un ar kurām personām esat atradies tuvā saskarsmē. Tas ir svarīgi, lai noskaidrotu, kam ir nepieciešama pašizolācija un palikšana mājās 7 dienas vai vairāk.

**Ja testa rezultāts ir negatīvs:** jūs varat pārtraukt pašizolēšanos, ja jūtaties labi un simptomi ir beigušies. Citi jūsu mājsaimniecības locekļi un personas, ar kurām esat bijis tuvā saskarsmē, arī var pārtraukt pašizolēšanos.

Ir svarīgi, lai jūs ievērotu šīs norādes, jūs varat saņemt naudassodu, ja to nedarīsiet.

Policija un armija var iesaistīties sabiedrības veselības aizsardzības pasākumu izpildē, kā arī ēdiena un citu nepieciešamības preču piegādes nodrošināšanā neaizsargātiem cilvēkiem.

Koronavīrusa (COVID-19) dēļ ziņošana, kas ir paredzēta kā imigrācijas drošības līdzeklis, tiek uz laiku apturēta. Jūs saņemsiet SMS īsziņu ar informāciju par jūsu nākošo ziņošanas datumu. Lai iegūtu vairāk informācijas par izmaiņām patvēruma sistēmā, skatīt: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

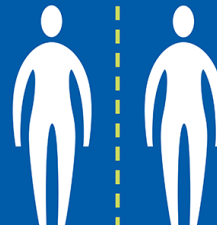
## Izolēšanāsvadlīnijas māsaimniecībām ar iespējamu koronavīrusa infekciju



Neapmeklējiet darbu, skolu, ģimenes ārstu, aptieku vai slimnīcu



Izmantojiet atsevišķas labierīcības, vai uzkopiet starp lietošanas reizēm



Izvairieties no tuva kontakta ar citiem cilvēkiem



Izmantojiet pārtikas un medikamentu piegādes



Ievērojiet viesu uzņemšanas norādījumus



Guliet atsevišķi, ja tas ir iespējams



Regulāri mazgājiet rokas



Dzeriet daudz ūdens



Lietojiet paracetamolu, lai atvieglotu simptomus

Pieprasiet koronavīrusa testu, tiklīdz parādās simptomi (tests ir jāveic pirmo 5 dienu laikā): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Jums būs jāsniedz savā kontaktinformācija un jums jābūt strādājošam mobilajam tālrunim, lai saņemtu testa rezultātus īsziņas veidā. Lai iegūtu vairāk informācijas <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Cik ilgi jāievēro izolēšanās vadlīnijas?

- Ikvienam, kam ir simptomi, ir jāpaliek mājās un jāizolējas vismaz 7 dienas.
- Ja jūs dzīvojat kopā ar citiem cilvēkiem, tad viņiem būtu jāpaliek mājās un jāizolējas vismaz 14 dienas, lai izvairītos no vīrusa izplatīšanās ārpus mājām.
- Bet, ja kādam, ar ko jūs dzīvojat kopā parādās simptomi, viņiem ir jāpaliek mājās un jāizolējas 7 dienas no brīža, kad parādās simptomi, pat ja tas nozīmē, ka mājās jāpaliek vairāk par 14 dienām.
- Ja jūs dzīvojat kopā ar kādu, kurš ir vecāks par 70 gadiem, kuram ir ilgstoša slimība, ir iestājusies grūtniecība vai ir pazemināta imunitāte, mēģiniet atrast citu vietu, kur viņiem palikt 14 dienas.

## Kad sazināties ar NHS 111?

- jūs jūtaties tik slims, ka nevarat paveikt ikdienas aktivitātes, piemēram, skatīties TV, lietot telefonu, lasīt grāmatu vai izkāpt no gultas
- ja jūtat, ka jūs vairs nevarat tikt galā ar simptomiem mājās
- jūsu stāvoklis pasliktinās
- jūsu simptomi neuzlabojas pēc 7 dienām

## Kā sazināties ar NHS 111?

Jūs varat izmantot [NHS 111](https://111.nhs.uk/covid-19) tiešsaistes koronavīrusa pakalpojumu (<https://111.nhs.uk/covid-19>), lai uzzinātu, kā rīkoties tālāk. Ja jums nav piekļuves internetam, jūs varat zvanīt 111 (tas ir bezmaksas telefona numurs). Jūs varat iegūt jūsu valodas tulku, atkārtoti atbildot ar "yes" ("jā") uz visiem uzdotajiem jautājumiem.

## Ko man darīt, ja uztraucos par savu imigrācijas situāciju?

**Anglijas** apmeklētājiem no ārvalstīm, tostarp tiem, kas dzīvo Lielbritānijā bez atļaujas, **nebūs** jāmaksā par:

- koronavīrusa testu (pat tad, ja tests uzrāda, ka neesat inficēts ar koronavīrusu)
- koronavīrusa ārstēšanu – bet, ja jums tiek uzsākta ārstēšana un tests vēlāk uzrāda, ka neesat inficēts ar koronavīrusu, jums, iespējams, būs jāmaksā par ārstēšanu, ko esat saņēmis pēc testa rezultāta
- aprūpi bērniem ar sistēmiskas iekaisuma reakcijas sindromu

Imigrācijas pārbaudes nav nepieciešamas, ja jums jāveic tikai COVID-19 tests vai ārstēšana pret to.



## Ko man darīt, lai palīdzētu apturēt koronavīrusa (COVID-19) izplatību?

- Mazgāt rokas pēc iespējas biežāk, izmantojot ziepes un ūdeni, vismaz 20 sekundes
- Sekot padomiem par modrības un drošības saglabāšanu
- Atkarībā no dzīvesvietas, ievērojiet sejas aizsegšanas norādījumus un ieturiet 2 metru distanci ar cilvēkiem, ar kuriem nedzīvojat kopā.

### Vairāk informācijas:

- NHS norādījumi: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- PVO norādījumi: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>