

# LAI PASARGĀTU SEVI NO IKVIENAS ELPCEĻU INFEKCIJAS, JĀIEVĒRO ŠĀDI PASĀKUMI



Bieži mazgā rokas



Ievēro distanci un izvairies no tuva kontakta ar cilvēku, kurš slimo ar akūtu elpceļu infekciju

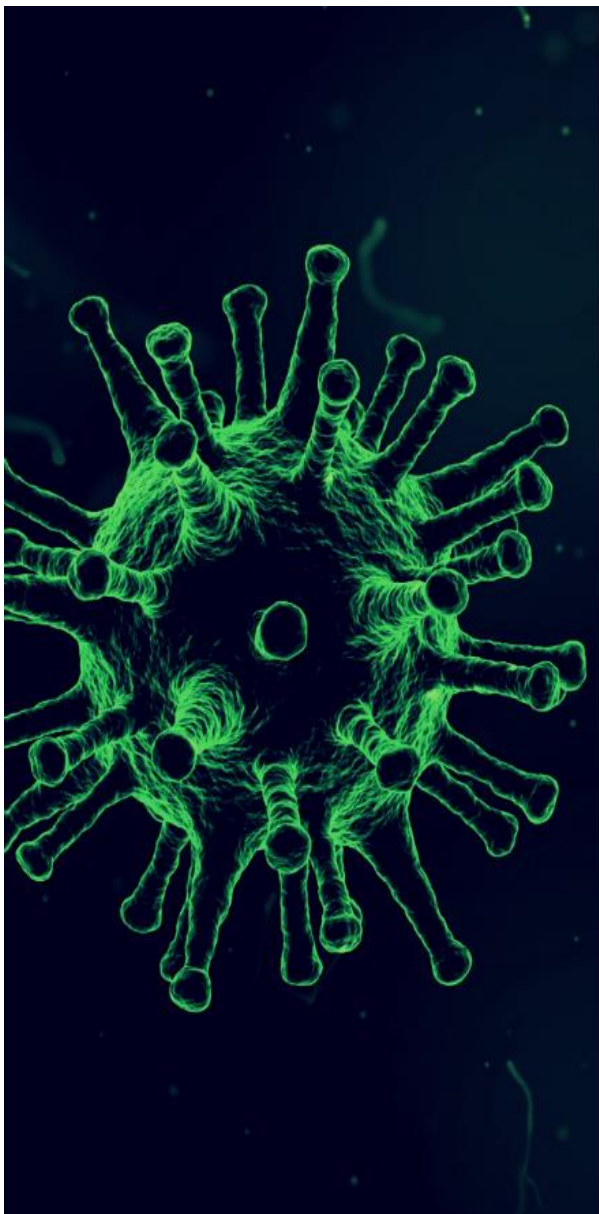


klepojot un šķaudot, izmanto vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgā rokas

Ja tomēr esi sastapies ar jaunā koronavīrusa 2019-nCoV infekcijas avotu (piemēram, ceļojumā), saslimšanas simptomi var parādīties 14 dienu laikā. Šādā gadījumā:



1. - paliec mājās,
- 2.- sazinies ar ģimenes ārstu pa telefonu,
- 3.- seko ārsta rekomendācijām.



- Bieži mazgā rokas
- Ievēro distanci un izvairies no tuva kontakta ar cilvēku, kurš slimo ar akūtu elpceļu infekciju
- Klepojot un šķaudot, izmanto vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgā rokas
- Ja tomēr esi sastapies ar jaunā koronavīrusa 2019-nCoV infekcijas avotu (piemēram, ceļojumā), saslimšanas simptomi var parādīties 14 dienu laikā. Šādā gadījumā:
  - paliec mājās
  - sazinies ar ģimenes ārstu pa telefonu
  - seko ārsta rekomendācijām

**Pasargā sevi un apkārtējos no saslimšanas**

# **Mazgā rokas**



- **Pēc klepošanas vai šķaudīšanas**
- **Kad rūpējies par saslimušu cilvēku**
- **Pirms, gatavošanas laikā un pēc tās**
- **Pirms ēšanas**
- **Pēc tualetes apmeklējuma**
- **Kad rokas ir netīras**
- **Kad nonāc saskarsmē ar dzīvniekiem vai atkritumiem**





Veselības ministrija

# Kā palīdzēt bērniem pārvarēt stresu 2019-nCoV uzliesmojuma laikā



Bērni stresa situācijās var reaģēt dažādi, piemēram, vēlas vairāk būt blakus vecākiem, kļūst nemierīgāki, atturīgāki, dusmīgi vai satraukti utt.

**Atbildi uz bērna reakciju atbalstošā veidā** - uzklausi viņa raizes un izrādi bērnam vairāk mīlestību un uzmanību, velti bērnam papildu laiku.

Ieklausies bērna teiktajā, runā laipni un nomierini viņu.

Ja iespējams, **nodrošini bērnam iespēju spēlēties un atpūsties.**



**Izvairies no bērna nošķiršanas no tuviniekiem** - bērnam vajadzētu būt kopā ar saviem vecākiem un ģimeni. Ja bērnam jābūt slimnīcā, saglabā kontaktu, piemēram, regulāri sazvānoties.

**Pastāsti bērnam par notikušo, izskaidro faktus un sniedz skaidru informāciju** par to, kā samazināt risku saslimt. Izmanto vārdus, kurus bērns attiecīgajā vecumā saprot.



**Centies ievērot ikdienas ritmu** vai palīdzi izveidot jaunu, pielāgojoties situācijai, veltot laiku gan mācībām, gan drošām rotaļām un atpūtai.

# Informācija iedzīvotājiem par COVID-19 infekcijas uzliesmojumu

23.01.2020, 11:25

Aktualizēts 28.02.2020 plkst 14:15

## Klīniskie kritēriji

Jebkura persona ar akūtu elpceļu infekciju neatkarīgi no smaguma pakāpes: pēkšņš slimības sākums un vismaz viens no šādiem simptomiem: paaugstināta temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, elpas trūkums.

## Epidemioloģiskie kritēriji

Pirms simptomu parādīšanās 14 dienu laikā pacients:

– bija ciešā kontaktā ar COVID-19 infekcijas slimnieku

VAI

– ceļoja vai uzturējās COVID-19 infekcijas **skartajās teritorijās\***

VAI

– strādāja vai apmeklēja veselības aprūpes iestādi, kur tika ārstēti pacienti ar COVID-19 infekciju.

Šobrīd situācija Pasaulē un Eiropā strauji mainās un ir paplašināts COVID - 19 infekcijas skarto **teritoriju saraksts**. SPKC kā pagaidu ieteikumu - aicina ceļotājus, kuri atgriežas Latvijā no COVID - 19 skartajām teritorijām, turpmākās 14 dienas sekot savam veselības stāvoklim, un ja parādās kādi no elpceļu infekcijas simptomiem (paaugstinātā ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, apgrūtināta elpošana u. c.), nekavējoties zvanīt 113 un informēt par simptomiem un ceļojumu.

SPKC informēs, ja Eiropas Savienībā tiks noteikti citi pasākumi.

Braucot uz COVID - 19 **skartajām teritorijām**, stingri ievērot šādus piesardzības pasākumus:

- Bieži mazgājiet rokas, īpaši pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem vai viņu apkārtējo vidi;
- Ievērojiet distanci vismaz 2 metri no cilvēkiem ar akūtas elpceļu infekcijas simptomiem;
- Klepojot un šķaudot, izmantojiet vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgājiet rokas;
- Sekojiet vietējo varas iestāžu norādījumiem.

Viens no galvenajiem ieteikumiem - ja cilvēks ir bijis **skartajā teritorijā**, kopš atgriešanās turpmākās 14 dienas ir ieteicams palikt mājās un novērot savu veselības stāvokli. Tāpat ir jāsaazinās ar savu ģimenes ārstu, lai konsultētos par turpmāko rīcību.

Savukārt, ja parādās saslimšanas simptomi, nepieciešams zvanīt 113.

Speciālisti rekomendē arī izglītības iestādēm vērsties SPKC, ja rodas jautājumi par rīcību gadījumos, ja COVID - 19 **skartajās teritorijās** ir bijuši bērni.

Ja nepieciešamas individuālas konsultācijas par jaunā koronavīrusa izraisītu uzliesmojumu, tad darba dienās, laikā no 08:30 līdz 17:00 aicinām izmantot zemāk redzamos tālruna numurus, lai kontaktētos ar SPKC pārstāvjiem:

- 67501590
- 67387661