

## Koronavīrusa (Covid19) norādes

### LATVISKI \ LATVIAN

COVID-19 ir jauna slimība, kas ietekmē Jūsu plaušas un elpceļus. Slimības izraisītājs ir vīruss ar nosaukumu Koronavīruss.

Visiem ir jāpaliek mājās, lai palīdzētu apturēt koronavīrusa izplatību.

Tas attiecas uz jebkura vecuma cilvēkiem – pat ja jums nav nekādu simptomu vai citu veselības traucējumu.

Jūs varat iziet no mājas tikai šādos gadījumos:

- Lai nopirktu pirmās nepieciešamības preces – tikai tad, kad tas tiešām ir nepieciešams
- Lai veiktu viena veida fizisku aktivitāti dienā – tādu kā skrējieni, pastaigu vai braucienu ar velosipēdu, vienatnē vai ar cilvēkiem, ar kuriem kopā dzīvojat
- Medicīniskas nepieciešamības gadījumā – piemēram, lai dotos uz aptieku vai piegādātu pirmās nepieciešamības preces neaizsargātai personai
- Lai dotos uz un no darba – tikai tad, ja tas ir absolūti nepieciešams

Ja Jums ir:

- Augsta temperatūra - karstums jūtams, pieskaroties krūškurvim vai mugurai
- Jauns, nepārtraukts klepus - tas nozīmē ka jūs esat sācis klepot atkārtoti

jums ir jāpaliek mājās un jāseko izolācijas vadlīnijām mājāsaiņniecībām ar iespējamu koronavīrusa infekciju.

Vairāk kā divu cilvēku pulcēšanās sabiedriskā vietā – ieskaitot reliģiska rakstura pulcēšanos (izņemot bēres) – ir aizliegta. Ir svarīgi lai jūs ievērotu šīs norādes, jūs varat saņemt naudassodu ja to nedarīsiet.

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

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

## Kuri ir pakļauti augstam koronavīrusa riskam

Koronavīruss var padarīt ikvienu nopietni slimu, bet daži cilvēki ir 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, kā piemēram leukēmija
- Ir smaga plaušu saslimšana, tāda kā cistiskā fibroze vai smaga astma
- Ir veselības traucējumi, kas jūs padara daudz uzņēmīgāku pret infekcijām
- Jālieto zāles, kuras pavājina jūsu imūnsistēmu
- Esat stāvoklī un jums ir nopietna sirds saslimšana

Ja jūs uzskatāt, ka piederat pie vienas no šīm augsta riska kategorijām un jūs 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 klīnikas ārstu. Ja jums nav ģimenes ārsta, sazināties ar DOTW atbalsta dienestu: [0808 1647 686](tel:08081647686) (tas ir bezmaksas numurs zvanišanai) vai uz e-pastu [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Kā sevi pasargāt ja esat augstā riska grupā

Ja jūs esat augstā riska grupā nopietnai saslimšanai ar koronavīrusu, ir papildus pasākumi ko varat veikt, lai izvairītos no inficēšanās.

Tie ietver:

- Neiziešana no mājas – jums nevajadzētu iziet lai iepirktos, izņemtu zāles vai sportotu
- Uzturēšanās vismaz 2 metru (3 soļu) attāluma no citiem cilvēkiem jūsu mājās, cik vien iespējams

Jautājiet draugiem, ģimenes locekļiem vai kaimiņiem lai viņi jums sagādā iepirkumus un izņem zāles. Viņiem tās būtu jāatstāj pie jūsu durvīm.

Ja jums ir nepieciešama palīdzība lai saņemtu pirmās nepieciešamības preces, tādas kā pārtiku, jūs varat [reģistrēties lai saņemtu koronavīrusa atbalstu.](#)

Jums ir stingri ieteicams palikt mājās visu laiku, un izvairīties no jebkādas personiskas saskarsmes uz laika posmu vismaz 12 nedēļas, no vēstules saņemšanas dienas.

[Lasiet pilno ieteikumu sarakstu kā sevi pasargāt, ja esat augstā koronavīrusa riska grupā šeit: GOV.UK.](#)

## Izolācijas vadlīnijas mājāsaimniecībām 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



Neuzņemāt viesus



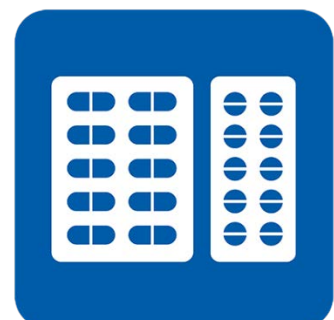
Guļat atsevišķi, ja tas ir  
iespējams



Regulāri mazgājiet rokas



Dzerat daudz ūdens



Lietojiet paracetamolu, lai  
atvieglotu simptomus

Lai iegūtu vairāk informācijas apmeklējiet: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Cik ilgi jāievēro izolācijas 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 izplatīšanas ārpus mājām.
- Bet, ja kādam, ar ko Jūs dzīvojat kopā parādās simptomi, viņiem ir jāpaliek mājās un jāizolējas 7 dienas no brīža, kad simptomi parādījās, pat ja tas nozīmē, ka mājās jāpaliek vairāk par 14 dienām.
- Ja Jūs dzīvojat kopā ar kādu, kurš ir vecāks par 70 gadiem, kuram it ilgstoša slimība, kuram ir iestājusies grūtniecība vai ir pazemināta imunitāte, mēģiniet atrast citu vietu, kur viņiem palikt uz 14 dienām.
- Ja jums ir jāpaliek mājās kopā, mēģiniet atrasties pēc iespējas attālināti viens no otra.

## Kad man zvanīt NHS 111?

- Jūs jūtaties tik slims, ka nevarat darīt 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 es varu sazināties ar NHS 111?

Jūs varat izmantot [NHS 111 online coronavirus service](#) lai uzzinātu kā rīkoties tālāk. Ja Jums nav piekļuves internetam, Jūs varat zvanīt 111 (tas ir bezmaksas telefona numurs) un Jūs varat palūgt tulku kas runā Jūsu valodā.

## Kas notiks, ja es uztraucos par savu imigrācijas situāciju?

Apvienotajā Karalistē visi NHS pakalpojumi saistībā ar koronavīrusu ir bezmaksas visiem, neatkarīgi no imigrācijas statusa. Tas ietver arī koronavīrusa testēšanu un ārstēšanos, arī tad, ja rezultāts ir negatīvs. NHS slimnīcām ir paziņots, ka imigrācijas pārbaude nav nepieciešama cilvēkiem, kas tiek testēti vai ārstēti no koronavīrusa.

## Ko man darīt, lai palīdzētu apturēt Koronvīrusa izplatību?

- Mazgāt rokas pēc iespējas biežāk, izmantojot ziepes un ūdeni, vismaz 20 sekundes
- Sekojot padomiem par palikšanu mājās

Šis paziņojums ir balstīts uz NHS veselības padomiem un informāciju, un tas ir domāts visiem iedzīvotājiem Apvienotajā Karalistē, neatkarīgi no viņu izcelsmes valsts. Plašākai informācijai:

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

Versija 3 [24.03.2020] / Version 3 [24.03.2020]