

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 8 [15.12.2020]



Saturs

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

Ko man darīt, ja man ir simptomi?

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

Cik ilgi jāievēro izolēšanās vadlīnijas?

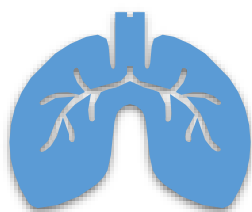
Kad sazināties ar NHS 111?

Kā sazināties ar NHS 111?

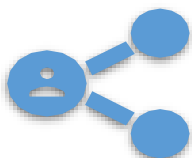
Ko man darīt, ja uztraucos par savu imigrācijas situāciju?

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

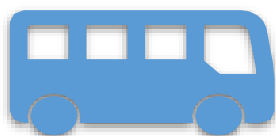
Kas ir koronavīruss (COVID-19) un kā no tā pasargāties?



COVID-19 ir jauna slimība, kas var skart jūsu plaušas, elpceļus un citus orgānus. 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.



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. Sabiedriskajā transportā jāvalkā sejas aizsegs. Ir svarīgi, lai jūs ievērotu šīs norādes, jūs varat saņemt naudassodu, ja to nedarīsiet.



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.



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



Drošībai savā viedtālrunī varat lejupielādēt lietotni. Šī lietotne jūs brīdinās par to, ka esat bijis tuvā kontaktā ar citu lietotnes lietotāju, kam ir apstiprināts pozitīvs koronavīruss. Ja pozitīvs ir jūsu tests, lietotne palīdzēs noteikt kontaktpersonas, kuras citādi nebūtu nosakāmas, vienlaikus saglabājot jūsu informāciju privātu un anonīmu.

NHS
COVID-19

Ja dzīvojat Anglijā un Velsā, lejupielādējiet **NHS COVID-19 App**. Lietotne ir pieejama ikvienam, kurš ir sasniedzis 16 gadu vecumu. Plašāka informācija 11 valodās: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>

NHS
SCOTLAND

Ja dzīvojat Skotijā, varat lejupielādēt **Protect Scotland App**. Lietotne ir pieejama ikvienam, kurš ir sasniedzis 16 gadu vecumu. Plašāka informācija: <https://www.protect.scot/>

HSC

Ja esat Ziemeļīrijā, varat lejupielādēt **StopCOVID NI Proximity App**. Lietotne ir pieejama ikvienam, kurš ir sasniedzis 11 gadu vecumu. Plašāka informācija: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Vietējās iestādēs noskaidrojiet, vai uz jums attiecas kādi vietējie izolēšanās noteikumi.

Anglijā

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

Skotijā

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

Velsā

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

Ziemeļīrijā

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

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:



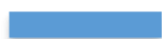
Pašizolēšanās: palieciet mājās vismaz 10 dienas un ievērojiet isolation guidance for households with possible coronavirus infection. Ikvienam jūsu mājsaimniecības loceklim vai personai, kas nonākusi saskarsmē ar jums, ir jāievēro pašizolēšanās 10 dienas.

Veiciet koronavīrusa testu pirmo piecu dienu laikā kopš simptomu parādīšanās: Ikviens 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.

Veiciet koronavīrusa testu



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 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.

Ja tests ir pozitīvs: jums jāpabeidz jūsu desmit dienu pašizolēšanās, un ikvienam jūsu mājsaimniecībā vai personām, ar kuru jums ir bijusi tuva saskarsme, jāturpina iesāktā 10 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 10 dienas vai vairāk.

Vairāk informācijas:

Skotijā <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

Ziemeļīrijā <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

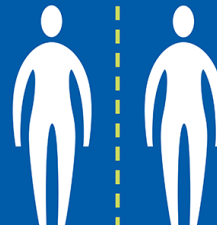
Izolēšanāsvadlīnijas mājāsaimniecībām ar iespējamu koronavīrusa infekciju



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



Ievērojiet viesu uzņemšanas norādījumus



Guliet atsevišķi, ja tas ir iespējams



Regulāri mazgājiet rokas



Dzeriet daudz ūdens



Lietojiet paracetamolu, lai atvieglotu simptomus

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

. 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 10 dienas.
- Ja jūs dzīvojat kopā ar citiem cilvēkiem, tad viņiem būtu jāpaliek mājās un jāizolējas vismaz 10 dienas, lai izvairītos no vīrusa izplatīšanās ārpus mājām.
- Bet, ja kādam, ar ko jūs dzīvojat kopā parādās simptomi, viņiem ir jāpaliek mājās un jāizolējas 10 dienas no brīža, kad parādās simptomi, pat ja tas nozīmē, ka mājās jāpaliek vairāk par 10 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 10 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

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>