



Ieteikumi cilvēkiem ar COVID-19 (koronavīrusu) apkārtējā sabiedrībā un viņu kontaktpersonām

V1 24/09/2020

Šajā brošūrā ir sniegta informācija par COVID-19. COVID-19 ir jauna slimība, ko izraisa vīruss, saukts par koronavīrusu. Tas ietekmē cilvēkus visā pasaulē un kādus cilvēkus var padarīt ļoti slimus. Jums var būt klepus un augsta temperatūra, ja jums ir COVID-19. Var arī būt grūti elpot un varat zaudēt garšas vai ožas sajūtu. Lielākā daļa cilvēku, kuriem ir COVID-19, nenaslimst smagi. Daži cilvēki var palikt veseli un vispār nenaslimt. Viņi var pat nezināt, ka viņiem ir COVID-19.

Ikviens, kurš ir inficējies ar COVID-19, var nodot infekciju citiem cilvēkiem, pat, ja pats nenaslimst. Ja jūs saslimstat ar COVID-19, tad jūs kļūstat par **'gadījumu'**. Ja jums ir tuva kontaktpersona, kurai ir COVID gadījums (it īpaši, ja dzīvojat vienā mājā ar šo gadījumu), tad jūs sauc par **'kontaktpersonu'**.

Kontaktpersonām pastāv risks inficēties ar COVID-19 un saslimt.

Tulkotie tiešsaistes resursi – šeit savā valodā atradīsiet ieteikumus un palīdzību saistībā ar COVID-19

NASC – Migrantu un bēgļu tiesību centrs

- [COVID-19 pasaules dienests](#) (informatīvi video daudzās valodās)
- [COVID-19 pasaules dienesta Twitter](#)

Veselības dienesta pārvalde (HSE)

- [COVID-19 tulkotie resursi](#) (informācija daudzās valodās)

Veselības aizsardzības uzraudzības centrs (HPSC)

- [COVID-19 Tulkotā informācija un resursi](#)

Ja jums ir COVID-19

- Tas nozīmē, ka jūsu tests ir COVID-19 **POZITĪVS**
- **Jums nepieciešams ievērot 10 dienu pašizolāciju, sākot no dienas, kad sākās jūsu simptomi**, no tām pēdējās 5 dienās jums nedrīkst būt drudzis.
- Ja jums nav simptomu, jums ir jāpašizolējas 10 dienas, sākot no dienas, kad jums bija uztriepes tests. Pašizolācija nozīmē, ka **jums jāpaliek mājās, atsevišķā istabā un jāizvairās no kontakta ar citiem cilvēkiem**.
- Ja sākat justies slikti, it īpaši, ja jums ir grūti elpot, nekavējoties zvaniet savam ārstam.
- Ja jūtaties ļoti slikti – zvaniet neatliekamās palīdzības dienestam pa tālruni 112 vai 999.
- Pālieciet atsevišķā istabā ar atveramu logu, ja iespējams.
- Bieži mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni vai izmantojiet roku želeju.
- Ja klepojat vai šķaudāt, aizsedziet muti un degunu ar salveti, vai klepojiet un šķaudiet saliektā rokas elkonī.
- Nedodiet savas lietas citiem cilvēkiem.
- Neuzņemiet savās mājās ciemiņus.
- **HSE zvana visiem, kuriem ir pozitīvs koronavīrusa tests.**
- **HSE paskaidros, kas jums jā dara.**
- **HSE atbildēs uz visiem jūsu jautājumiem.**

Ja esat COVID-19 KONTAKTPERSONA

- Tas nozīmē, ka esat bijuši **ciešā kontaktā** ar cilvēku, kuram ir COVID-19
- **Jums ir jāierobežo sava pārvietošanās, jāpaliek mājās un pēc iespējas jāizvairās no kontakta ar citiem cilvēkiem 14 dienas pēc tam, kad pēdējo reizi kontaktējāties ar cilvēku, kuram ir COVID-19.**

- Mēs jums sarunāsim COVID-19 testu. Jums jāierobežo savas pārvietošanās visas 14 dienas, **pat, ja tests uzrāda, ka jums nav COVID-19**. Mēs ar jums sazināsimies, lai jums pastāstītu, kas jādara.
- Mēs jums sūtīsim īsziņu katru dienu, lai atgādinātu, ka jums jāpaliek mājās, un lai pārbaudītu, vai jums nav kādi COVID-19 simptomi.
- Bieži mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni vai izmantojiet roku želeju.
- Ja klepojat vai šķaudāt, aizsedziet muti un degunu ar salveti, vai klepojiet un šķaudiet saliektā rokas elkonī.
- Vērojiet, vai neparādās kādi no šiem simptomiem:
 - Jauns Klepus
 - Elpas Trūkums
 - Grūtības Elpot
 - Augsta Temperatūra (38°C Un Augstāka)
 - Iesnas
 - Kakla Sāpes
 - Garšas Zudums
 - Ožas zudums
 - Citi neizteiktāki simptomi, piemēram, sāpošs kakls un iesnas
- Ja sākat justies slikti, dodieties uz atsevišķu istabu un pašizolējieties. Nekavējoties piezvaniet savam ārstam un informējiet viņu, ka esat tuva kontaktpersona kādam, kam ir COVID-19. Jūsu ārsts jums ieteiks, kā rīkoties.
- Ja jūtaties ļoti slikti, it īpaši, ja ir grūti elpot, zvaniet neatliekamās palīdzības dienestam pa tālruni 112 vai 999. Informējiet neatliekamās palīdzības dienestu par to, ka jūs esat identificēts kā pozitīva COVID-19 gadījuma tuva kontaktpersona.

Tīmekļa vietņu saitēs šī dokumenta pirmajā lapā atradīsiet ieteikumus savā valodā. Šie ieteikumi palīdzēs jums parūpēties par sevi, savu ģimeni un cilvēkiem, ar kuriem kopā dzīvojat.