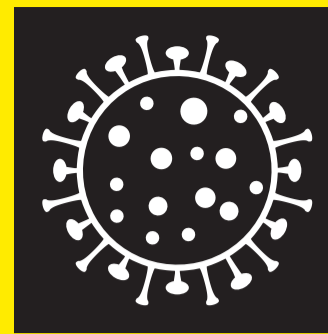


Koronavīruss COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Lai palēninātu koronavīrusa izplatīšanos, neaizsargātas personas tiek lūgtas iekūņoties

Personām, kas ir visvairāk pakļautas riskam, ir īpaši ieteikumi, ko sauc par «iekūņošanu».

Kam vajadzētu iekūņoties?

Tiem, kuri ir visvairāk pakļauti Covid-19 riskam, ieskaitot:

- > Ikvienam vecumā no 70 gadiem
- > Ikvienam, kurš dzīvo pansionātā vai ilgstošā aprūpē
- > Personām, kurām ir nopietnas slimības, kas tās padara neaizsargātas, piemēram: orgānu transplantātu saņēmējus, personas ar noteikta veida vēzi (sazinieties ar ģimenes ārstu vai skatīt vietnē www.hse.ie), ar smagām elpošanas saslimšanām, retām slimībām, kas palielina infekciju risku, grūtniecēm, kurām ir nopietnas sirds slimības.

Ko nozīmē iekūņošanās?

Sabiedrības veselības ieteikumi personām, kuras iekūņojas:

- > Vienmēr palieciet mājās, izņemot laiku, kad dodaties nodarboties ar fiziskajiem vingrojumiem līdz 5 km attālumā no mājām
- > Ja dodaties izbraucienā, nebrauciet tālāk par 5 km no mājām, un brauciet tikai kopā ar kādu, kurš ir iekūņojies kopā ar jums
- > Izvairieties no veikalu apmeklēšanas
- > Parūpējieties, lai pārtikas vai medikamentu piegādes tiktu atstātas pie durvīm
- > Ja jums ir dārzs vai balkons, pavadiet laiku svaigā gaisā
- > Sazinieties ar cilvēkiem pa tālruni vai tiešsaistē, ja jums ir pieeja tam
- > Saglabājiet savu fizisko stāvokli, pieceļoties un kustoties, cik vien iespējams
- > Centieties pavadīt laiku telpās darot lietas, kuras jums patīk
- > Izņemot aprūpētājus, mājās nedrīkst būt nevienas citas nepiederošas personas

Dodoties fiziskās aktivitātēs

- > Atrodoties ārpus mājām, turieties vismaz 2 metru (6 pēdu) attālumā no citām personām
- > Dodoties pastaigā, izvairieties no fiziska kontakta ar cilvēkiem
- > Nepieskarieties virsmām ar rokām
- > Atgriezoties mājās, nomazgājiet rokas
- > Ja dzīvojat aprūpes centrā, konsultējieties ar savu aprūpētāju par to, kas jums ir droši
- > Ja jūs māt bažas, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu

Ja jūs dzīvojat ar kādu personu, kurai nepieciešams iekūņoties

Lai arī tas ir grūti, mēģiniet atrasties viena metra attālumā no neaizsargātām personām jūsu mājās

Aizsardzība pret koronavīrusu. Tā ir mūsu rokās!

Ikdienas aktuālo informāciju meklējiet vietnēs

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie

Atbalstot tos, kuri ir iekūņojušies un atrodas ārpus savas mājas:

- > Ievērojiet distance
- > Atstājiet vietu pastaigai arī citiem
- > Izvairieties no fiziska kontakta
- > Nepiedāvāriet aizvest kādu, kurš ir iekūņojies, mums visiem jāsaģlabā distance vienam no otra, lai novērstu Covid-19 izplatīšanos

Kur es varu saņemt palīdzību?

- > Valdība organizē, lai katras grāfistes padome vai vietējā pašvaldība izveidotu atbalstu pārtikas, svarīgāko sadzīves piederumu un zāļu pieejamībai
- > ALONE nodrošina tālruna atbalsta līniju septiņas dienas nedēļā no plkst. 8:00 līdz 20:00 pa tālruni 0818 222 024
- > Lai iegūtu informāciju un padomus par veselības aprūpes pakalpojumiem, varat sazināties ar HSE Live pa tālruni 1850 24 1850

Katrai personai jāveic šie 6 galvenie soļi, lai novērstu koronavīrusu



Pārstājiet sarokoties vai apskauties, sasveicinoties vai sveicinot citas personas



Distancējieties atrodoties vismaz 2 metru (6 pēdu) attālumā no citām personām, īpaši tām, kurām ir slikta pašsajūta



Mazgājiet rokas rūpīgi un bieži, lai izvairītos no inficēšanās



Piesedziet muti un degunu ar salveti vai piedurkni, klepojot vai šķaudot, un izmetiet izmantoto salveti



Izvairieties pieskarties acīm, degunam vai mutei ar nemazgātām rokām



Tīriet un dezinficējiet priekšmetus un virsmas, kurām bieži pieskaras