

“Citām tuvām kontaktpersonām”

Šī informācija ir paredzēta personām, kuras ir saņēmušas ziņu no veselības aprūpes speciālista, ka viņas ir kontaktpersonas personai, kurai apstiprināta saslimšana ar Covid-19. Izšķir divu veidu kontaktpersonas: 1) vienas mājsaimniecības locekļi un tiem pielīdzināmas kontaktpersonas, un 2) citas kontaktpersonas.

Ja esat “cita kontaktpersona”, jums ir jāveic tests un jāseko līdzi savam veselības stāvoklim 10 dienas.

Kontaktpersonas reti tiek inficētas, turklāt inficējoties slimo vieglā formā. Ļoti retos gadījumos iespējama saslimšana smagā formā, tādēļ ir svarīgi apturēt infekcijas izplatīšanos sabiedrībā. Lai to panāktu, svarīgi ir veikt testus, ievērot karantīnu un izolēties.

Testēšana

Ja esat “cita kontaktpersona”, pēc iespējas ātrāk sazinieties ar savai dzīvesvietai tuvāko veselības aprūpes dienestu, lai veiktu Covid-19 testu. Jums ir jāievēro karantīna, līdz saņemat pirmā testa rezultātus. Apmēram 7 dienas pēc dienas, kurā jūs varētu būt inficējies, jums ir jāveic vēl viens tests. Līdz otrā testa rezultātu saņemšanai jums ir jāievēro karantīna brīvajā laikā, taču varat apmeklēt skolu vai doties uz darbu. Tests ir bez maksas.

10 dienas novērojiet savu veselības stāvokli

Ja esat “cita kontaktpersona”, tāpat kā iepriekš jūs joprojām varat kontaktēties ar personām, ar kurām kopā dzīvojat, mācāties skolā vai strādājat, taču ir jāievēro šādi nosacījumi:

- Ierobežojiet to personu skaitu, ar kurām kontaktējaties, un izvairieties no lieliem pūļiem un cieša fiziska kontakta.
- Novērojiet savu veselības stāvokli katru dienu 10 dienu periodā. Lai būtu vieglāk sekot līdzi, atzīmējiet vajadzīgo tālāk redzamajā tabulā.

Žurnāls veselības stāvokļa novērošanai 10 dienu periodā										
<i>Atzīmējiet katru reizi, kad esat pārbaudījis, vai jums ir elpceļu infekcijas simptomi vai arī jūtaties slims</i>										
	1. diena	2. diena	3. diena	4. diena	5. diena	6. diena	7. diena	8. diena	9. diena	10. diena
Rīts										
Vakars										

- Ja konstatējat elpceļu infekcijas simptomus vai arī jūtaties slims, nekavējoties pašizolējieties. Sazinieties ar savai dzīvesvietai tuvāko veselības aprūpes dienestu, lai veiktu testu un turpmāk novērotu veselības stāvokli.

Ja esat veselības aprūpes speciālists, kas strādā tieši ar pacientiem, jums ir jāinformē savs darba devējs un jāizvērtē, vai varat turpināt darbu.

Til deg som er “annen nærkontakt”
Språk: Latvisk
Opprettet: 06/2020 Endret: 07/2020

Sekojiet līdzī jaunākajai informācijai!

Ieteikumi strauji mainās. Valsts pārvaldes iestādes lūdz ikvienu personu, kas dzīvo Norvēģijā, izlasīt svarīgo informāciju un ieteikumus attiecībā uz koronavīrusu vietnēs www.helsenorge.no un www.fhi.no. Ja informācija nav saprotama, lūdziet kādu jums palīdzēt. Jūs varat arī zvanīt uz informācijas tālruni 815 55 015.