

Cik liela distance ir jāievēro?

Distancējoties mēs palēninām koronavīrusa (Covid-19) izplatību

Personām, kas ir kontaktpersonas vai arī ir bijušas ceļojumā un ir piemērota

KARANTĪNA

- Neapmeklējiet skolu un neejiet uz darbu.
- Neizmantojiet sabiedrisko transportu.
- Izvairieties no ciemošanās.
- Jūs drīkstat doties pastaigās, ievērojot 2 metru distanci no pārējiem.
- Lūdziet citus veikt jūsu vietā iepirkumus.
- Ja tas nav iespējams, jūs varat veikt absolūti nepieciešamo, taču ievērojiet distanci un izmantojiet sejas masku.
- Ievērojiet pienācīgu distanci no citiem pieaugušajiem un pieaugušiem bērniem māsaimniecībā.
- Personām, ar kurām dzīvojat kopā, parasti nav jāievēro karantīna.
- Jums jāveic tests nekavējoties un vēlreiz pēc 7 dienām.
- Ja jums parādās elpceļu infekciju simptomi, dodieties pašizolācijā un veiciet testu.
- Ja testa rezultāts ir pozitīvs, jums jāievēro pašizolācija mājās.

Vispārējie ieteikumi iedzīvotājiem

- Ievērojiet pareizu roku un klepus higiēnu.
- Jūs varat kontaktēties ar saviem tuviniekiem kā parasti.
- Ar personām, kas nav jūsu tuvinieki, ievērojiet vismaz 1 metra distanci.
- Ja konstatējat Covid-19 infekcijas simptomus, palieciet mājās un veiciet testu.

Ja jums ir konstatēts vai visticamāk esat inficējies ar Covid-19 un jums piemērota

PAŠIZOLĀCIJA MĀJĀS

- Palieciet mājās.
- Ievērojiet pilnībā distanci no pārējiem mājiniekiem.
- Ja iespējams, izmantojiet atsevišķu istabu un vannas istabu.
- Bieži tīriet virsmas.
- Lūdziet citus palīdzēt ar iepirkumiem.
- Izrunājiet ar ārstu, kā novērosiet jūsu veselības stāvokli.
- Personām, kuras dzīvo kopā ar jums, arī jāievēro karantīna.