

# Cik liela distance ir jāievēro?

Distancējoties mēs palēninām koronavīrusa (Covid-19) izplatību

Ja esat kontaktpersona vai arī esat ceļojis un ir jāievēro

## KARANTĪNA

- Jūs nedrīkstat doties uz skolu vai darbu.
- Jums ir jāizvairās no apmeklējumiem mājās un apmeklēt citus.
- Jūs varat doties pastaigās, taču ir jāievēro 1 metra distance no citām personām.
- Jūs varat veikt absolūti nepieciešamos pirkumus pārtikas veikalā vai aptiekā.
- Personām, kuras dzīvo kopā ar jums, nav jāievēro karantīna.
- Bērni var kontaktēties ar pārējām personām māsaimniecībā kā parasti, taču pieaugušajiem ir jāievēro distance.
- Ja konstatējat elpceļu infekcijas simptomus, pašizolējieties un veiciet testu.
- Ja testa rezultāts ir pozitīvs, jums jāievēro “pašizolācija mājās”.
- Jūs nedrīkstat izmantot sabiedrisko transportu.

## Ieteikumi visiem iedzīvotājiem

- Ievērojiet kārtīgu roku un klepus higiēnu.
- Jūs varat kontaktēties ar saviem tuvākajiem draugiem un ģimeni kā parasti.
- Ar personām, kas nav jūsu tuvākie draugi un ģimene, ievērojiet distanci vismaz 1 metrs.
- Ja konstatējat elpceļu infekcijas simptomus, palieciet mājās.
- Ja jums ir Covid-19 simptomi, ir jāveic tests.

Ja jums ir diagnosticēta saslimšana ar Covid-19 vai tā ir iespējama, un esat **PAŠIZOLĀCIJĀ MĀJĀS**

- Palieciet mājās.
- Netuvojieties personām, ar kurām kopā dzīvojat
- Ja iespējams, izmantojiet atsevišķu istabu un vannas istabu.
- Bieži tīriet virsmas.
- Lūdziet citiem palīdzību veikt nepieciešamos pirkumus.
- Konsultējieties ar ārstu, kā sekot līdzi savam veselības stāvoklim.
- Personām, kuras dzīvo ar jums kopā, jāievēro karantīna.