



Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācija medijiem

09.07.2020.

SPKC ieteikumi COVID-19 profilaksei

Vērtējot epidemioloģisko situāciju Latvijā un novērojot COVID-19 saslimstības pieaugumu pēdējās dienās, Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) epidemiologi vērš sabiedrības uzmanību uz galvenajiem piesardzības principiem, kas šobrīd mums visiem, kā Latvijas sabiedrībai, ir jāievēro:

1. **Ievēro distanci** ne mazāk kā 2 metri no apkārtējiem.
2. **Mazgā rokas** ar ūdeni un ziepēm vismaz 20-40 sekundes.
3. **Izvairies no publisku vietu apmeklēšanas vai privātiem pasākumiem**, kur nav iespējams ievērot distanci un notiek cilvēku drūzmēšanās.
4. **Izvērtē – vai šovasar Tev nepieciešams doties ceļojumā ārpus Baltijas valstīm, tikties ar cilvēkiem, kuri atbraukuši no ārzemēm vai uzņemt viesus no ārvalstīm.**
5. Lejupielādē lietotni “Apturi Covid”, lai ātrāk uzzinātu, vai esi bijis kontaktā ar COVID-19 saslimušo. Izmantojot lietotni, varēsi savlaicīgāk uzsākt pasākumus, lai neapdraudētu ģimeni, kolēģus, draugus un pārējos iedzīvotājus.
6. **Tev ir iespēja** veikt valsts apmaksātu COVID-19 testu arī tad, ja nav saslimšanas simptomu. Iepriekš ir obligāti jāpierakstās, zvanot uz tālruņa numuru 8303 darba dienās no 8:00 - 20:00, sestdienās no 9:00-15:00 un svētdienās no 9:00-12:00.

Ja esi atgriezies no ārvalstīm:

1. **seko informācijai [SPKC tīmekļa vietnē](#) par nepieciešamajiem piesardzības pasākumiem atgriežoties no ārvalstīm;**
2. **turpmākās 14 dienas veic pašizolēšanoss dzīvesvietā, ja esi bijis valstī, kur 14 dienu saslimstības rādītājs ar COVID-19 pārsniedz 16.**
3. vēro savu veselības stāvokli, un, ja parādās kādi no elpceļu infekcijas simptomiem (paaugstinātā ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums,

apgrūtināta elpošana u. c.) telefoniski sazinies ar ģimenes ārstu.

4. **Neapmeklē** sabiedriskas vietas, darba vietu, nedodies ciemos un uz citām publiskām vietām un telpām, kur uzturas cilvēki.

Ja esi bijis kontaktā ar COVID-19 slimnieku un SPKC noteicis Tevi kā tuvu kontaktpersonu:

1. Paliec mājās! Ievēro mājas karantīnu.
2. Novēro veselību turpmākās 14 dienas, ar Tevi sazināsies ģimenes ārsts.
3. **Nedrīkst** apmeklēt sabiedriskas vietas, doties uz darbu un ciemos un citām publiskām vietām un telpām, kur uzturas daudz cilvēku.

Ja parādās saslimšanas pazīmes (piemēram, klepus, rīkles iekaisums, paaugstināta temperatūra, elpas trūkums):

1. Paliec mājās!
2. Sazinies ar ārstu **telefoniski** un vienojies par turpmāko ārstēšanas procesu.
3. Klepojot un šķaudot, nosedz muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmet atkritumos, un pēc tam nomazgā rokas; ja nav vienreiz lietojamās salvetes vai kabatlakatiņa, klepo vai šķaudi iekšējā elkoņa locītavas virsmā (piedurknē), bet nedarīt to plaukstā.
4. Esi pieejams saziņai un sadarbībai ar epidemiologu un ģimenes ārstu.
5. Ievēro norādījumus.
6. Nepakļauj citas personas inficēšanās riskam, neveido tiešus kontaktus ar citiem cilvēkiem (neuzņem viesus, nedodas privātās vizītēs, uz darbu, sabiedriskām un publiskām vietām un telpām).
7. Izolāciju vari pārtraukt tikai ar ārstējošā ārsta atļauju.

Atgādinām COVID-19 infekcijas ierosinātājs izplatās tieša kontakta ceļā ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Ilze Arāja

Komunikācijas nodaļas vadītāja, SPKC

tālr. 67387667; 29487552; prese@spkc.gov.lv

PR- 20/2020