

# Katram Liepājniekam



2020 | 30. MARTS

[www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv) | /liepajalv


**Pašvaldības  
pakalpojumus  
izmantojiet attālināti!**

&gt; 5. lpp.



## COVID-19

**Jautājumi un  
atbildes  
par Covid-19**

&gt; 6. lpp.

**Liepāja**

# Esi atbildīgs, pasargā sevi un citus no Covid-19 Paliec mājās!

**Diemžēl arī Liepājā konstatēti pirmie koronavīrusa izraisītās saslimšanas Covid-19 gadījumi. Līdz ar to šobrīd vairāk nekā jebkad ir svarīga visu liepājnieku kopīga atbildīga rīcība, piesardzība un nopietna attieksme, ievērojot profilakses pasākumus, lai vīruss mūsu pilsetā tiktu ierobežots un skartu pēc iespējas mazāk iedzīvotāju.**

Nosacījumi, lai vīrusa izplatība

tiktu ierobežota, paliek nemainīgi – neapmeklēt publiskas vietas, izvairīties no veikalu un dažādu iestāžu apmeklēšanas, ievērot atbilstošu distanci vienam no otra, kā arī ievērot personisko higiēnu.

Ir zināmas saslimušās personas un kontaktpersonas, un šobrīd šie cilvēki atrodas Slimību profilakses un kontroles centra uzraudzībā.

Vēlreiz atgādinām, ka tām

personām, kuras atgriezušās no ārvalstīm, kā arī ģimenes locekļiem, kas ar šo personu dzīvo vienā mājoklī, obligāti visiem jāievēro 14 dienu pašizolācija jeb karantīna. Jāievēro, ka pat tad, ja nav saslimšanas pazīmju, cilvēks var slimību pārnēsāt un aplipināt citus. Tāpēc lūdzam būt atbildīgiem un neapmeklēt sabiedriskas vietas, bet palikt mājās!

Jau līdz šim, kopš pirmajām

ziņām par koronavīrusa izplatību pasaulē, Liepājas pašvaldība sadarbībā ar atbildīgajām iestādēm un dienestiem ar vislielāko atbildību ir veikusi visus veselības institūciju ieteiktos rekomendējošos vīrusa izplatību ierobežojošos pasākumus. Turpināsim strādāt un pieliksim visas pūles, lai mēs visi kopā pēc iespējas ātrāk pārvarētu šo situāciju.

“Paldies ikvienam liepājnie-

kam par līdzšinējo atbildīgo rīcību! Aicinājums arī turpmāk nopietni izturēties pret esošo situāciju – izvairieties uzturēties sabiedriskās vietās, ievērojiet visus nepieciešamos veselības drošības ieteikumus! Tikai tā, ar maksimāli lielu ikviena personīgo atbildību, mēs kopā pārvarēsim šo laiku, kas ir grūts un nepatīkams ikvienam,” aicina Liepājas pilsētas domes priekšsēdētājs Jānis Vilnītis. ■

## Būsim atbildīgi par sevi un līdzcilvēkiem!



**Jānis Vilnītis,**  
Liepājas pilsētas  
domes priekšsēdētājs

Pirms neilga laika runājām par pavasari, kas mūs šogad pārsteidzis agrāk nekā citus gadus – par pavasara enerģiju mūsu darbos. Taču mūsdienu pasaule ir ļoti mainīga, gaidīto pavasara viegluma sajūtu ir nomainījusi vajadzība ikvienam būt ļoti atbildīgam. Sabiedrībai ir jāievēro noteikti veselības un drošības standarti, jārūpējas citam par citu vairāk nekā jebkad iepriekš, jāatrod laiks pārdomām, ģimenei, lūgšanām – citādam dzīves ritējumam.

Šajā pārmaiņu laikā ikkatrs no mums piedzīvo ko jaunu – mūsu bērni mācās attālināti, iepirkamies ar lielāku atbildības sajūtu par patēriņam nepieciešamajām precēm, iespējams, biežāk atceramies un parūpējamies par vecvecākiem. Arī pašvaldība daudzus pakalpojumus šobrīd sniedz citādi nekā līdz šim – attālināti. Šis brīdis nav vienkāršs daudzām iedzīvotāju un uzņēmēju grupām. Taču ārkārtējā situācijā mēs, latvieši un īpaši

liepājnieki, spējam būt patiešām saliedēti un radoši. Redzu, ka daudzi Liepājas uzņēmēji kardināli maina savu saimniecisko darbību. Sadarbojoties ar citiem uzņēmējiem, tiek ražoti produkti, kuri šībrīža situācijā ir ārkārtīgi nepieciešami, piemēram, sejas aizsargmaskas. Ēdināšanas uzņēmumi pārstrukturizē savu darbību un piegādā pārtikas produktus un ēdienu iedzīvotājiem uz mājām vai darbavietām.

Vēlos uzsvērt, ka masu medijos un sociālajos tīklos valda informācijas pārbaugātība, tāpēc aicinu

rūpīgi analizēt visu, ko lasām. Neapšaubāmi valsts un pašvaldības informācijas avoti šobrīd ir visdrošākie.

Pavadīsim vairāk laika ar saviem tuvākajiem, ievērosim visus veselības un drošības pasākumus, kurus noteikusi pašvaldība un valsts kopumā. Dosimies pastaigās, brauksim ar divriteni, nūjosim un vingrosim, darīsim visu iespējamo, lai stiprinātu savu veselību. Būsim atbildīgi pret sevi un līdzcilvēkiem, ikviena lēmuma pieņemšanā saglabājot vēsu prātu, bet karstu sirdi. ■

# Pasargā sevi no koronavīrusa Covid-19!

Latvijā no 13. marta ir izsludināta ārkārtēja situācija ar mērķi ierobežot koronavīrusa Covid-19 izplatību. Liepājas pašvaldība aicina ikvienu liepānieku būt atbildīgam – mazāk uzturēties sabiedriskās vietās un ievērot piesardzības pasākumus!

**Liepāja**

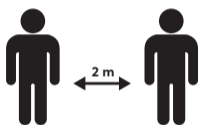
## Kā pasargāt sevi no koronavīrusa COVID-19?



**Paliec mājās, neapmeklē sabiedriskas vietas un nebrauc ar sabiedrisko transportu**



**Pakalpojumus, konsultācijas un informāciju saņemt attālināti**



**Ievēro divu metru attālumu no citām personām**



**Regulāri mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes**



**Ar rokām nepieskaries sejas zonai (mutei, acīm vai degunam)**



**Šķaudi un klepo saliektā elkonī vai izmanto vienreizlietojamās salvetes**

## Liepājas pilsētas pašvaldība piešķirusi 250 000 eiro epidemioloģiskās drošības pasākumu veikšanai

Lai nodrošinātu epidemioloģiskās drošības un citu pasākumu veikšanu pilsētā, Liepājas pilsētas domes deputāti lēmuši šim mērķim no pašvaldības budžeta rezerves fonda līdzekļiem piešķirt 250 000 eiro.

Rūpējoties par iedzīvotāju veselību un sekojot līdzi noteiktajām Slimību profilakses un kontroles centra rekomendācijām, Liepājas pilsētas pašvaldība aktīvi iesaistījusies un savas iniciatīvas ietvaros veic vairākus papildu epidemioloģiskās drošības pasākumus.

Plānots, ka no rezerves fonda līdzekļiem tiks apmaksāta sejas aizsargmasku iegāde Pašvaldības policijas, Sociālā dienesta, Izglītības pārvaldes un bāriņtiesas darbiniekiem. Nepieciešamības gadījumā iestāžu loks var tikt paplašināts.

Tāpat no šī finansējuma plānots

segt izmaksas, kas radušās, nodrošinot papildu drošības pasākumus prāmju sagaidīšanai Liepājas ostā, ar kuriem no Vācijas atgriežas Latvijas valstspiederīgie. Sadarbībā ar valsts iestādēm visiem prāmja pasažieriem tiek veikti visi nepieciešamie drošības pasākumi, nodrošinot pasažieru veselības pārbaudi un transportēšanu uz mājvietām, lai maksimāli izvairītos no kontakta ar citiem sabiedrības locekļiem.

Lai gan marta domes sēdē bija plānots virzīt apstiprināšanai Liepājas pilsētas 2020. gada budžeta grozījumus, kas paredzēja arī dažādas jaunas iniciatīvas, saistībā ar ārkārtējo situāciju valstī deputāti domes sēdē lems par grozījumu apturēšanu. Liepājas pašvaldība sekos līdzi aktuālajiem notikumiem valstī un atkarībā no situācijas pieņems nākamās lēmumus. ■

## Informācija Covid-19 pacientiem

Ja jums ir diagnosticēta saslimšana ar Covid-19, ar jums telefoniski sazināsies ģimenes ārsts un sniegs norādījumus turpmākajai ārstēšanai. Sazinoties ar ģimenes ārstu, jāsniedz pēc iespējas precīzāka informācija par savu veselības stāvokli un jāpilda ārsta norādījumi.

Veselības stāvokļa pēkšņas pasliktināšanās gadījumā nekavējoties jāzvana Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam pa tālruni 113.

Šo slimību izraisa vīruss, līdz ar to nav specifiskas ārstēšanas un to ārstē kā jebkuru vīrusu infekciju, pamatojoties uz pacienta klīnisko stāvokli. Ārstēšana ir atkarīga no slimības simptomiem, izpausmes un smaguma pakāpes. Tas nozīmē, ka ārstēšana ir vērsta uz slimības radīto veselības problēmu novēršanu, simptomu mazināšanu un organisma funkciju uzturēšanu

smagas slimības norises gadījumā. Antibiotikas neiedarbojas uz jauno koronavīrusu, bet tās izmanto vīrusa infekcijas rezultātā pievienojušos bakteriālo infekciju ārstēšanai. Jebkuru zāļu lietošana jāaskaņo ar ģimenes ārstu, lai mazinātu iespējamo blakusparādību un komplikāciju risku. Ārstēšanas ilgums ir atkarīgs no slimības smaguma un norises.

Svarīgi ir novērst kontaktus ar personām, kas vecākas par 60 gadiem, un ārstēt hroniskās slimības (piemēram, paaugstinātu asinsspiedienu, sirdsdarbības traucējumus, diabētu u.c.), ievērojot ārsta nozīmēto terapiju un režīmu.

Pacients tiek uzskatīts par veselu pēc klīnisko simptomu izzušanas un ja atkārtoti testēšanas rezultāti uz koronavīrusu ir negatīvi (izmeklējumam piesaka ģimenes ārsts).

Avots: SPKC

## Covid-19 testēšana būs mērķtiecīgāka, īpašu uzmanību veltot riska grupām

Rūpējoties par saviem iedzīvotājiem un paplašinot valsts apmaksāto laboratorisko izmeklējumu veikšanas iespējas, arī Liepājā, Zvejnieku alejā 2/4 (stadionā "Olimpija", ieeja no Roņu ielas puses), darbojas mobilā telts Covid-19 testa veikšanai. Lai pieteiktos valsts apmaksātam Covid-19 testam, jāzvana uz tālruni 8303. Tālrunis darbojas katru dienu no plkst. 9.00 līdz 18.00. Tā darbību nodrošina Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD).

Bez pieraksta cilvēki uz Covid-19 mobilo punktu nākt nedrīkst! Svarīgi! Uz analīžu nodošanas punktu drīkst ierasties tikai ar savu automašīnu! Ar kājām, sabiedrisko transportu vai taksometru ierasties aizliegts!

**No 24. marta ir veiktas izmaiņas Covid-19 testēšanā, lai tā būtu mērķtiecīgāka. Pamata algoritms paliek nemainīgs – valsts apmaksātas analīzes uz Covid-19 veic:**

- personām, kurām ir simptomi (klepus, paaugstināta ķermeņa temperatūra, elpas trūkums bez cita iemesla, kas pilnībā izskaidro klīniskās izpausmes) un kuras pirms simptomu parādīšanās 14 dienu laikā bijušas ārzemēs;

- personām, kuras ir bijušas ciešā kontaktā ar Covid-19 slimnieku (personām, kuras Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) ir atzinis par Covid-19 infekcijas slimnieka kontaktpersonām).

Veselības stāvokļa pēkšņas pasliktināšanās gadījumā jāsauc ģimenes ārstu vai, ja veselības stāvoklis ir kritisks, jāzvana Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam uz tālruni 113!

**Valsts apmaksātas Covid-19 analīzes neveiks:**

- Covid-19 slimnieku tuviniekiem, kuri dzīvo ar slimnieku vienā mājāsniecībā un kuriem parādās vieglas akūtas elpceļu infekcijas slimību pazīmes;

- personām, kuras atgriezušās no ārvalstīm un kurām 14 dienu laikā pēc atgriešanās Latvijā parādījušās vieglas akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes un kuras nevar doties uz testēšanas punktu ar savu transportu (izņemot gadījumus, kad izmeklējumu būs nozīmējis ģimenes ārsts).

Svarīgi ir uzsvērt, ka Covid-19 ir vīrusa infekcija, kurai nav specifiskas ārstēšanas, un to ārstē kā

jebkuru vīrusu infekciju, pamatojoties uz pacienta klīnisko stāvokli, tāpēc visos gadījumos nav nepieciešams laboratoriski apstiprināt Covid-19 infekciju.

Vienlaikus šiem cilvēkiem, parādoties viegliem saslimšanas simptomiem, ir jāsauc ģimenes ārstu, kurš informāciju nodos SPKC epidemioloģiskās izpētes veikšanai (citu kontaktpersonu noteikšanai).

Ja persona vēlas veikt Covid-19 testu, bet neatbilst valsts apmaksāta pakalpojuma saņemšanai, ir iespēja veikt maksas testu, zvanot pa tālruni 20033722 (Centrālā laboratorija) vai 67801112 (E. Gulbja laboratorija).

Ja ir aizdomas par Covid-19, bet laboratoriskā izmeklēšana nav veikta (14 dienu laikā pirms slimības pazīmju parādīšanās cilvēks ir bijis ārzemēs vai ir Covid-19 slimnieka kontaktpersona, proti, dzīvo vienā mājāsniecībā):

- neveicot analīzes, klīniski nosaka, ka persona ir saslimusi ar Covid-19;

- personai telefoniski ir jāsauc ģimenes ārstu, sniedzot pēc iespējas precīzāku informāciju par savu veselības stāvokli, un jāpilda ārsta norādījumi;

- ģimenes ārsts izsniedz darbnespējas lapu, ja tas ir nepieciešams, un personai ir obligāts pienākums ievērot mājās karantīnu;

- cilvēkam ir aizliegts pamest dzīvesvietu un jāizvairās no kontakta ar citiem cilvēkiem;

- viņam ir jābūt pieejamam saziņai ar ģimenes ārstu un jāievēro ārsta noteiktā terapija un režīms;

- jebkuru zāļu lietošana jāaskaņo ar ģimenes ārstu, lai mazinātu iespējamo blakusparādību un komplikāciju risku;

- ikdienas gaitās, pārtraucot izolāciju mājās, persona var atgriezties tikai ar ārsta atļauju pēc kontroles izmeklējumu veikšanas. Pacients tiek uzskatīts par veselu pēc klīnisko simptomu izzušanas un ja divi atkārtoti testēšanas rezultāti uz Covid-19 ir negatīvi (izmeklējumam piesaka ģimenes ārsts).

Tā kā cilvēka tuvinieki būs bijuši ciešā kontaktā ar klīniski apstiprinātu Covid-19 pacientu, tad arī viņiem būs jāievēro karantīna mājās. Pēc ģimenes ārsta sniegtās informācijas SPKC izvērtēs, vai ir nepieciešams uzsākt epidemioloģisko izmeklēšanu.

Avots: NMPD

**Pievērs uzmanību! 2020. gada 31. marta nekustamā īpašuma nodokļa samaksas termiņš tiek pārcelts uz 2020. gada 30. aprīli, paredz Liepājas domes ārkārtas sēdē lemtais. Tas nozīmē, ka līdz 2020. gada 30. aprīlim par 31. marta maksājumiem netiks aprēķināta nokavējuma nauda. Pieņemtais lēmums attiecas uz visiem nekustamā īpašuma nodokļa maksātājiem, kuri maksā nodokli par Liepājas pilsētas administratīvajā teritorijā esošajiem nekustamajiem īpašumiem.**



## Drošības pasākumu neievērošana Covid-19 ierobežošanai paredz sodus

**Neskatoties uz nepārtraukto informācijas sniegšanu, skaidrojumiem un brīdinājumiem, tiek saņemtas ziņas, ka sabiedriskās vietās uzturas cilvēki, kuri nesen atgriezušies no ārvalstīm un neievēro pašizolāciju.**

Lūdzam ar vislielāko nopietnību izturēties pret noteiktajiem ierobežojumiem un lieki nepakļaut riskam citus cilvēkus. Mēs ticam, ka visi liepājnieki ir ļoti atbildīgi un ievēro nepieciešamos drošības pasākumus, bet aicinām būt stingriem pret tiem, kuri apzināti vieglprātīgi pārkāpj noteikumus.

Neievērojot ārkārtas situācijā noteiktos drošības pasākumus, tu riskē ne tikai ar citu veselību, bet vari saņemt arī sodu.

Administratīvo pārkāpumu kodekss paredz naudas sodu fiziskām personām no 10 līdz 700 eiro, juridiskām personām no 140 līdz 2800 eiro.

### Krimināllikums paredz:

- brīvības atņemšanu uz laiku līdz 1 gadam,
- īslaicīgu brīvības atņemšanu,
- piespiedu darbu,
- naudas sodu.

Ja redzi pārkāpumu, ziņo Valsts policijai **110!**

Vēlreiz atgādinām par visiem drošības pasākumiem, kas mums katram ir jāievēro, lai kopīgiem spēkiem maksimāli ierobežotu vīrusa izplatīšanos:

- paliec mājās, neapmeklē sabiedriskas vietas un nebrauc ar sabiedrisko transportu,
- pakalpojumus, konsultācijas un informāciju saņem attālināti,
- ievēro 2 metru attālumu no citām personām, lai izvairītos no inficēšanās,
- regulāri mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes,
- ar rokām nepieskaries sejas zonai (mutei, acīm vai degunam).

Atgādinām, ka iedzīvotājiem, kuri nesen atgriezušies Latvijā, obligāti jāievēro 14 dienu stingra pašizolācija mājās.

Mājas karantīnas režīma neievērošana ir "Epidemioloģiskās drošības likuma" pārkāpums, kuram var sekot administratīvais sods.

Paldies ikvienam liepājniekam, kurš ar vislielāko atbildību izturas pret pašreizējo situāciju – ievēro visus nepieciešamos piesardzības pasākumus un sniedz noderīgu un skaidrojošu informāciju arī saviem līdzcilvēkiem. ■

**Liepāja**

## Lūdzam ievērot visus drošības pasākumus, lai kopīgiem spēkiem maksimāli ierobežotu vīrusa izplatīšanos!

Iedzīvotājiem, kuri atgriezušies no ārvalstīm, obligāti jāievēro **14 dienu pašizolācija** – drīkst iziet vienatnē pastaigāties, bet nedrīkst nonākt saskarsmē ar citiem cilvēkiem! Ja parādās slimības simptomi, jāievēro karantīna – stingri aizliegts iziet no mājas un telefoniski jāsazinās ar savu ārstu!

Neievērojot ārkārtas situācijā noteiktos drošības pasākumus, Tu riskē ne tikai ar citu veselību, bet vari saņemt arī sodu



### Administratīvo pārkāpumu kodekss paredz:

- fiziskām personām naudas sodu līdz 700 eiro
- juridiskām personām naudas sodu līdz 2800 eiro



### Krimināllikums paredz:

- brīvības atņemšanu uz laiku līdz 1 gadam
- īslaicīgu brīvības atņemšanu
- piespiedu darbu vai naudas sodu

**Redzi pārkāpumu – ziņo Valsts policijai 110!**

## Slēgti Liepājas publiskie bērnu rotaļu laukumi



**Lai pēc iespējas samazinātu riskus, kas saistīti ar Covid-19 un ar mērķi ierobežot tā izplatību, no 20. marta Liepājā slēgti publiski pieejamie bērnu rotaļu laukumi.**

Liepājas pilsētas pašvaldība norobežojusi laukumus ar brīdinājuma lentēm, tas nozīmē, ka rotaļu laukumi nav izmantojami.

Šāds lēmums pieņemts, jo, sākoties siltajam laikam un faktam, ka bērni dzīvo mājās, katru dienu rotaļu laukumos bija simtiem bērnu un pēc katras spēlēšanās nav iespējams dezinficēt konkrēto rīku. Ņemot vērā, ka infekciju izraisošais koronavīruss izplatās netieša kontakta ceļā, cilvēkam pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem, ir būtiski maksimāli izvairīties no pieskaršanās publiski pieejamiem priekšmetiem, kas nav dezinficēti.

Kopumā Liepājā ir 15 publiski pieejami āra rotaļu laukumi, tie atrodas Piltenes ielā 1b, Sila ielā 5, 14. novembra bulvārī 30, O. Kalpaka ielā 105a, Strazdu ielā 16b, Ventspils ielā 15/27, Brīvības ielā 38/40, Lielajā ielā 16, J. Čakstes laukumā, Jūrmalas parkā, Liedaga ielā 7, Slapjā ielā 1a, E. Tisē ielā 57, Dunikas ielā 2/24, Mežu ielā 47/ Krūmu ielā.

Par bērnu laukumiem, kas nav pašvaldības īpašumā, jāparūpējas pašiem apsaimniekotājiem un tie jānorobežo.

Vecākus ar bērniem lūdzam šajās dienās pēc iespējas mazāk atrasties sabiedriskās vietās un, stiprinot savu imunitāti, brīvo laiku pavadīt svaigā gaisā pastaigās gar jūru, ezeru, mežā, bet stingri ievērojot 2 metru attālumu no citām personām, lai izvairītos no inficēšanās. Tāpat pēc katras pastaigas rūpīgi nomazgājiet rokas, ar rokām nepieskarities sejas zonai (mutei, acīm vai degunam), kā arī šķaudiet un klepojiet saliektā elkonī vai izmantojiet vienreiz lietojamās salvetes.

Atgādinām! Iedzīvotājiem, kuri nesen atgriezušies Latvijā, obligāti jāievēro 14 dienu stingra pašizolācija mājās.

Neievērojot ārkārtējā situācijā noteiktos drošības pasākumus, iespējams saņemt arī sodu. Administratīvo pārkāpumu kodekss paredz naudas sodu fiziskām personām no 10 līdz 700 eiro, juridiskām personām no 140 līdz 2800 eiro. Krimināllikums paredz brīvības atņemšanu uz laiku līdz 1 gadam, īslaicīgu brīvības atņemšanu, piespiedu darbu vai naudas sodu. Redzi pārkāpumu, ziņo Valsts policijai **110!** ■

## Liepājas Reģionālajā slimnīcā ieviesti vairāki ierobežojumi

**Lai neveicinātu koronavīrusa Covid-19 izplatīšanos, Liepājas Reģionālajā slimnīcā ieviesti vairāki ierobežojumi.**

Dzemdību nodaļā nav atļauts dzemdībās piedalīties pavadošajām personām, tai skaitā dzemdētājas partnerim, dūlai, mātei, draudzenei u.c.

Tāpat kā medicīnas iestādēs visā

valstī, arī Liepājas Reģionālajā slimnīcā, lai taupītu resursus, samazināts plānveida izmeklējumu, manipulāciju un operāciju skaits.

Jau ziņots, ka Liepājas Reģionālajā slimnīcā noteikta karantīna un stīgi ierobežota apmeklētāju plūsma. Iedzīvotājiem lūgums būt saprotošiem un ievērot karantīnas noteikumus. ■



## Liepājnieki saņem pirmās sejas aizsargmaskas

Liepājnieki sāk saņemt pirmās sejas aizsargmaskas, ko saražojis vietējais uzņēmums "Tonus Elast". No šī uzņēmuma Liepājas pilsētas pašvaldība jau iegādājusies aptuveni 4500 sejas masku un turpinās iepirkt vēl.

Maskas tiek izsniegtas Sociālā dienesta darbiniekiem, Pašvaldības policistiem, izglītības iestāžu darbiniekiem, un sadarbībā ar vairākām nevalstiskajām organizācijām tās tiks izdalītas arī senioriem.

Pirmās sejas aizsargmaskas, to lietošanas pamācību un mitrās salvetes no uzņēmuma "iCotton" saņēma veco ļaužu dzīvojamās mājas Ganību ielā seniori.

Tāpat šīs sejas aizsargmaskas no otrdienas, 24. marta, būs iegādājamas vairākos Liepājas veikalos – "Tonus Elast" veikalā Ludviķa ielā 8/10, tālrunis 63424545, "TOP" veikalos un Centra aptiekā K. Zāles laukumā 6, tālrunis 63423458. Lūgums pirms veikalu apmeklējuma ar tiem sazināties, lai noskaidrotu masku pieejamību.

Vēlamies vērst uzmanību uz to, ka šīs sejas aizsargmaskas nav izmantojamas medicīnā un negarantē, ka cilvēks nevar inficēties ar vīrusu, bet šīs maskas ikdienas gaitās var kalpot kā filtrējošās jeb individuālās ierīces, kas aizkavē caur cilvēka muti un degunu dažādu vielu nokļūšanu ķermenī. ■

Liepāja

## Kad jāvelk aizsargmaska?



- Ja esi vesels, maska jāvelk gadījumos, ja aprūpē cilvēku, kurš varētu būt inficējies ar Covid-19
- Velc masku, ja klepo vai tev ir iesnas, vai citas vīrusinfekcijas saslimšanas pazīmes
- Maska palīdzēs, ja to izmantosi kombinācijā ar regulāru roku mazgāšanu, tādēļ būtiskākais sevis aizsargāšanai no vīrusu saslimšanām ir ievērot higiēnu un sociālo distancēšanos

## Kā uzlikt, noņemt un atbrīvoties no maskas?



- Pirms uz sejas liec masku, nomazgā rokas vai tās iezied ar antibakteriālo roku losjonu
- Nosēd muti un degunu ar masku un pārlicinies, ka tā cieši piekļaujas sejai, neveidojot šķirbas starp seju un masku
- Izvairies no maskas aiztikšanas, kad tā ir uzvilktā, ja tomēr nākas to darīt, rokām jābūt tikko mazgātām
- Maini masku tikko tā kļūst mitra un nekādā gadījumā neizmanto to divreiz
- Masku noņem no tās aizmugurējās daļas (neaizskarot maskas priekšpusi), uzreiz pēc noņemšanas izmet to noslēgtā atkritumu spainī, bet rokas kārtīgi nomazgā ar ziepēm un ūdeni vai iezied ar antibakteriālo līdzekli

## Ieteikumi, kur internetā var pasūtīt pārtikas produktus un citas sadzīvei nepieciešamās lietas



Saistībā ar pēdējo dienu notikumiem arvien vairāk cilvēku izvēlas atbildīgu rīcību un pavada laiku mājās, pēc iespējas retāk dodas ārā, tai skaitā uz veikaliem un citām sabiedriskām vietām.

Lai gan kopējais piedāvājums Rīgā un galvaspilsētai tuvākajās pilsētās ir krietni plašāks, arī uz Liepāju ir iespējams attālināti pasūtīt dažādas pārtikas preces.

Diemžēl lielāko tirdzniecības tīklu veikali nepiedāvā piegādes uz Liepāju, toties plašs produktu klāsts ir pieejams lieltirgotāja [www.nuko.lv](http://www.nuko.lv) piedāvājumā kas piegādā produktus visā Latvijā.

Bioloģiskās lauksaimniecības produkciju var iegādāties [www.zalazeme.eu/lv/sakums](http://www.zalazeme.eu/lv/sakums). Uz Liepāju pārtiku nogādā, izmantojot pakomātus vai ar kurjeru.

Tāpat iepirkties attālināti un neiet uz veikaliem var, atrodot savu bioloģisko saimniecību. Vairākas saimniecības produktus piegādā klientiem uz mājām. Saimniecību kontak-

tus var atrast [www.bioinfo.lv](http://www.bioinfo.lv) un virtuālajā tirgus vietnē [www.biologiski.lv](http://www.biologiski.lv).

Zemnieku saimniecība "Kinsleri" no Jūrmalciema piedāvā dārzeņus un zaļumus piegādāt Liepājā, Nīcā un Grobiņā. Tuvākā piegāde ceturtdien, informācija par pasūtīšanu FB lapā [www.facebook.com/kinsleri/](http://www.facebook.com/kinsleri/).

Vēl citus ieteikumus var atrast pie apkopotā raksta Liepājas pilsētas konta [Facebook@liepajalv](mailto:Facebook@liepajalv) sniegtajos iedzīvotāju komentāros.

Ja tev ir informācija par vēl kādu lielisku vietni, kur attālināti var iegādāties pārtikas produktus vai sadzīvei nepieciešamās lietas, lūdzu padalies, rakstot e-pastu [samd@liepaja.lv](mailto:samd@liepaja.lv), FB lapā [www.facebook.com/liepajalv](http://www.facebook.com/liepajalv) vai zvanot 63404775! Mēs būsime pateicīgi un priecīgi papildināt šo sarakstu.

Aicinām atbalstīt arī vietējos tirgotājus, un, ja pats nevari apmeklēt sabiedriskas vietas, noteikti vari palūgt radiem, draugiem vai kaimiņiem palīdzēt ar pārtikas un saimniecības preču iegādi un piegādi. ■

## Bezmaksas sabiedriskā transporta mēnešbiļetēm automātiski pagarinās izmantošanas termiņu

Lai pēc iespējas mazinātu iedzīvotāju pulcēšanos un kontaktēšanos, Liepājas pilsētas sabiedriskā transporta abonementa biļešu ar 100% atvieglojumiem termiņš, kas beidzas laikā no 18. marta līdz 14. aprīlim, automātiski tiek pagarināts par mēnesi.

Pieņemtais lēmums attiecas uz personām, kurām piešķirti braukšanas maksas atvieglojumi 100% apmērā un kuri uz Liepājas domes Sociālo dienestu vai Liepājas pilsētas pašvaldības aģentūru "Liepājas sabiedriskais

transports" parasti devās pēc bezmaksas abonementa biļetēm.

Līdz ar to šiem iedzīvotājiem šobrīd nekur nav jāiet, abonementa biļešu termiņš automātiski tiks pagarināts par mēnesi, un Kontroles dienests par to būs informēts.

Piemēram, ja kādai no šīm personām abonementa biļetes derīguma termiņš beidzas 20. martā, tad tas automātiski tiek pagarināts līdz 20. aprīlim.

Ar mērķi samazināt vīrusa izplatību un inficēšanās risku

pārtraukta biļešu tirdzniecība un izsniegšana arī pie autobusu un tramvaja vadītājiem.

Personām, kuras iepriekš bija tiesīgas izņemt bezmaksas biļetes pie vadītājiem (personas ar 1. un 2. invaliditātes grupu un bērni invalīdi), biļetes braucieniem netiks pieprasītas.

Iegādājoties biļetes mazumtirdzniecībā, pasažieri aicināti vienā pirkumā iegādāties vairākas biļetes vai abonementa biļetes, šādi samazinot ne tikai kontaktu skaitu, bet arī ietaupot līdzekļus. ■



# Turpmākā rīcība pēc atgriešanās no ārvalstīm

Atgādinām, ka iedzīvotājiem, kuri nesēn atgriezušies Latvijā, obligāti jāievēro 14 dienu stingra pašizolācija mājās!

Šajā laikā nedrīkst atrasties sabiedriskās vietās. Arī tad, ja pašsajūta ir laba, tu

vari būt slimības pārnēsātājs un aplipināt citus.

Esi atbildīgs! Tikai tādā veidā ir iespējams bremsēt vīrusa izplatīšanos un vairāku cilvēku vienlaicīgu saslimšanu. ■

## Liepāja

### Turpmākā rīcība pēc atgriešanās no ārvalstīm:



• jāveic pašizolēšanās dzīvesvietā 14 dienas – drīkst iziet vienatnē pastaigāties, bet nedrīkst nonākt saskarsmē ar citiem cilvēkiem,



• 14 dienas pēc atgriešanās dzīvesvietā novērot savu veselības stāvokli, divas reizes dienā (no rīta un vakarā) mērot ķermeņa temperatūru,



• ja ir akūta saslimšana ar aizdomām par COVID-19 un tev ir bijis ceļojums vai saskarsme ar koronavīrusa pacientu, zvani 8303 un piesaki analīzi nodošanu (katru dienu plkst. 9.00–18.00 vieglu simptomu gadījumā) vai 113 (neatliekamajos gadījumos),



• ja parādās slimības simptomi, jāievēro mājas karantīna – stingri aizliegts iziet no mājas un telefoniski jāsazinās ar savu ārstu!



**Pirmās nepieciešamības preču vai pārtikas iegādei izmantot kādu no šādām iespējām:**

- piegādi mājoklī, izvairoties no kontakta ar piegādātāju,
- pārtikas vai preču piegādi ar tuvinieku palīdzību, atstājot tās pie durvīm,
- lūgt pašvaldības palīdzību, izvairoties no tieša kontakta ar pašvaldības darbinieku,
- situācijās, kad nav citu risinājumu, veikals jāapmeklē stundās, kad mazāk cilvēku, aizklājot muti ar masku, lakatu vai šalli, velkot cimds un ievērojot distanci un klepošanas higiēnu.

**!** Neievērojot ārkārtējā situācijā noteiktos drošības pasākumus, Tu riskē ne tikai ar citu veselību, bet vari saņemt arī administratīvo sodu!

## Liepājas pilsētas pašvaldība aicina izmantot pakalpojumus attālināti

Saistībā ar to, ka valstī no 13. marta ir izsludināta ārkārtējā situācija ar mērķi ierobežot vīrusa Covid-19 izplatību, Liepājas pašvaldība aicina ikvienu liepājnieku būt atbildīgam – mazāk uzturēties sabiedriskās vietās un pašvaldības iestāžu un kapitālsabiedrību sniegtos pakalpojumus izmantot attālināti.

Liepājas pilsētas pašvaldības izpilddirekcija izdevusi rīkojumu, kas nosaka, ka visām Liepājas pašvaldības iestādēm un kapitālsabiedrībām jāievēro epidemioloģiskās drošības un citi pasākumi, kas ļautu maksimāli ierobežot vīrusa Covid-19 izplatību.

Saistībā ar šo situāciju lielākā daļa Liepājas pilsētas pašvaldības iestāžu un kapitālsabiedrību strādās citādā režīmā, apmeklētāju pieņemšanu organizējot attālināti, tā pēc iespējas samazinot darbinieku tiešo kontaktu ar apmeklētājiem.

Uzzināt vairāk par pašvaldības institūciju darba režīmu laikā līdz 14. aprīlim var pašvaldības mājaslapā [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv).

Nepieciešamības gadījumā ar Liepājas pašvaldības administrāciju lūdzam sazināties pa tālruniem 63404750 un 63404773, rakstīt e-pastu [pasts@liepaja.lv](mailto:pasts@liepaja.lv) vai atstāt iesniegumu Liepājas pašvaldības administrācijas ēkas foajē (Rožu ielā 6), kur no pirmdienas, 16. marta, ir nodrošināta pastkastīte sūtījumu nodošanai.

Arī Liepājas pilsētas Sociālais dienests laika posmā līdz 14. aprīlim ir slēgts apmeklētājiem klātienē. Par iespēju nodrošināt pakalpojumu attālināti vai arī atlikt to uz vēlāku laiku, proti, pēc 14. aprīļa, lūgums konsultēties pa tālruni.

Tālruni, uz kuriem zvanīt nepieciešamības gadījumā:

- par sociālo palīdzību un pabalstiem 63489652;
- par sociālajiem pakalpojumiem 63489668;
- par sociālo darbu 63489682.

Liepājas muzejs, bibliotēkas, koncertzāle "Lielais dzintars", Liepājas teātris, kā arī citas kultūras un atpūtas iestādes nebūs publiski pieejamas līdz 14. aprīlim. Tāpat slēgtas arī sporta iestādes – LOC baseins, Olimpiskais

centrs u.c. sporta infrastruktūras ēkas.

Visi publiskie pasākumi Liepājā līdz 14. aprīlim tiek atcelti. Aicinām sekot līdzi katras iestādes paziņojumiem, kā arī pasākumu organizatoru sniegtajai informācijai par jauniem pasākumu datumiem un ziņām, kas saistītas ar iegādātajām biļetēm.

Tāpat atgādinām, ka no 13. marta ir pārtraukta mācību norise klātienē visās izglītības iestādēs un mācības notiek attālināti.

Aicinām vecākus būt atbildīgiem par savu bērnu un līdzilvēku veselību, tādēļ, lai gan mācības četrās pirmsskolas izglītības iestādēs notiek, lūgums bērnu nevest uz bērnudārzu un rast veidu, kā nodrošināt savu mazuļu pieskatīšanu mājas apstākļos.

Tāpat pārtraukta visu kultūrizglītības un sporta profesionālās ievirzes un interešu izglītības programmu darbība.

No visām pašvaldības kapitālsabiedrībām strādās tikai veselības aprūpes iestādes – Liepājas Reģionālā slimnīca, Liepājas Reģionālās slimnīcas filiāle "Zobārstniecības poliklīnika", Vecliepājas primārās veselības aprūpes centrs un Jaunliepājas primārās veselības aprūpes centrs.

Pašvaldība veic informatīvus un profilaktiskus pasākumus, lai samazinātu riskus vīrusa iespējamai izplatībai, tiek pastiprināti jau esošie higiēnas un dezinfekcijas pasākumi. Gan pašvaldības, gan privāto uzņēmēju darbiniekiem lūgts izvērtēt darba tikšanos nepieciešamību klātienē.

Sabiedrība ir aicināta nopietni ieturēties pret atbildīgo institūciju noteiktajiem ierobežojumiem saistībā ar ārvalstu braucieniem, kā arī higiēnas un profilakses pasākumiem ikdienā.

Tāpat aicinājums cilvēkiem pēc iespējas mazāk apmeklēt publiskas vietas un sabiedriskas vietas apmeklēt galējas situācijas gadījumos.

Aktuālajai informācijai var sekot līdzi Liepājas pilsētas pašvaldības mājaslapā [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv) un Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv), kā arī šo abu organizāciju sociālajos tīklos – tie ir arī galvenie informācijas iegūšanas avoti par aktualitātēm, kas skar liepājniekus. ■

## Attālinātā mācību procesa organizēšana vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs Liepājā

Izglītības un zinātnes ministrija ir izstrādājusi vadlīnijas attālinātā mācību procesa īstenošanai vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs koronavīrusa izraisītās slimības Covid-19 krīzes situācijā, un Liepājas pilsētas izglītības pārvalde savu turpmāko darbu iestādēs plāno realizēt saskaņā ar vadlīnijās noteikto.

Šībrīža risinājums paredz, ka skolu administrācija turpina koordinēt konkrētās skolas darbību, nepieciešamības gadījumā sniedz atbalstu skolotājiem, vecākiem un skolēniem. Par galve-

no saziņas līdzekli ar skolēniem tiks izmantots telefons vai citas viedierīces, savukārt tiem skolēniem, kuriem šobrīd nav iespēju uzdevumus risināt attālināti, mācību materiāls tiks nodrošināts papīra formātā. Informācija par drukāto materiālu pieejamību vecākiem un skolēniem tiks ievietota e-klasē vai nodota ar citiem saziņas līdzekļiem.

Lielākā daļa Liepājas pilsētas izglītības iestāžu ir pārstrukturējušas mācību plānojumu, veidojot bloku apmācības pa dienām. Izglītības iestādes paredz izstrādāt mācību plānu katrai nedēļai, bet

jaunākajiem skolēniem mācību plāns tiks sagatavots katrai dienai, ņemot vērā mācību efektivitāti un nepieciešamību veikt uzlabojumus.

Informācija par turpmāko mācību procesu un kārtību vecākiem un skolēniem tiek sūtīta jau no 19. marta. Savstarpējai saziņas apmaiņai katra skola plāno izmantot jau iepriekš adaptētus komunikācijas kanālus, piemēram, platformu [www.e-klase.lv](http://www.e-klase.lv), aplikāciju "WhatsApp", sociālos tīklus, "Skype" u.c. Līdzīgi arī ar mācību satura nodrošināšanu – katra skola un skolotāji izvēlas

tās darba platformas, kas tiks izmantotas jau iepriekš, piemēram, [uzdevumi.lv](http://uzdevumi.lv), [maconis.zvaigzne.lv](http://maconis.zvaigzne.lv), [soma.lv](http://soma.lv) u.c.

Lai apzinātos darbības plānojuma efektivitāti, katru nedēļu (vai pēc nepieciešamības biežāk) tas tiks vērtēts – ar mērķi meklēt risinājumus vai uzlabojumus, ja tādi būs nepieciešami.

Attālinātā mācību procesa nodrošināšanai tika apkopota informācija par pedagogiem un skolēniem pieejamo tehnoloģisko resursu un interneta pieejamību. Informācija liecina, ka atsevišķiem pedagogiem un

skolēniem šobrīd nav pieejamas viedierīces vai internets mācību procesa nodrošināšanai – taču pašvaldībā jau tiek meklēti risinājumi, lai visas iesaistītās puses veiksmīgi varētu uzsākt attālinātā mācību procesa realizēšanu pēc iespējas ātrāk un kvalitatīvāk.

Izglītības pārvalde vērs uzmanību uz to, ka svarīga loma veiksmīga attālinātā mācību procesa nodrošināšanā būs vecākiem, tāpēc vecāki tiek aicināti būt saprotoši šajā situācijā un pēc iespējas vairāk iesaistīties attālināto mācību norisē. ■



# Jautājumi un atbildes par Covid-19 infekcijas uzliesmojumu

## Kā izplatās Covid-19 infekciju izraisošais koronavīruss?

- Tieši kontaktējoties ar inficētu personu.
- Ar sīkiem pilieniem, kas rodas, inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot.
- Netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

## Cik ilgs ir Covid-19 inkubācijas periods?

Inkubācijas periods ir laika posms no slimības ierosinātāja iekļūšanas organismā līdz slimības sākumam, kad parādās pirmās klīniskās pazīmes jeb slimības simptomi. Jaunā koronavīrusa izraisītās infekcijas Covid-19 inkubācijas periods tiek lēsts no 2 līdz 14 dienām, un visbiežāk saslimšanas simptomi parādās aptuveni 5 dienu laikā.

## Kādas ir slimības pazīmes – temperatūra, klepus, elpas trūkums? Vēl kas?

Jaunā koronavīrusa izraisītās slimības Covid-19 raksturīgākās pazīmes ir elpceļu slimību pazīmes (paaugstināta temperatūra, klepus, iekaisusi rīkle, apgrūtināta elpošana). Šīs pazīmes parasti ir vieglas un sākas pakāpeniski. Daži cilvēki inficējas, bet viņiem neparādās nekādas slimības pazīmes. Lielākā daļa cilvēku (apmēram 80%) no slimības atveseļojas bez īpašas ārstēšanas. Apmēram 1 no katriem 6 cilvēkiem, kuri inficējas, Covid-19 slimības gaita ir smaga, kas izpaužas ar smagiem elpošanas traucējumiem, smagu drudzi. Gados vecākiem cilvēkiem un tiem, kam ir tādas medicīniskas problēmas kā paaugstināts asinsspiediens, sirdsdarbības traucējumi vai diabēts, ir lielāka iespēja slimot smagāk.

## Kas ir karantīnas pasākumi?

Karantīnas pasākumi ietver iespējami inficēto cilvēku (ekspone-



to) norobežošanu no citiem, kuri nav bijuši pakļauti Covid-19 iedarbībai (neeksponētie). Karantīnas pasākumi, ja tos īsteno precīzām eksponētajām grupām un pilnā mērā, var efektīvi ierobežot un palēnināt jaunā vīrusa nonākšanu sabiedrībā. Karantīnas pasākumu īstenošanā pastāv ievērojamas loģistikas, sociālās un komunikācijas problēmas, jo ierobežojumi attiecas uz veselīgiem cilvēkiem. ECDC eksperti uzskata, ka maz ticams, ka karantīnas pasākumi veselu iedzīvotāju grupām ar neskaidri definētu iedarbību (ekspozīciju) būs efektīvi. Šobrīd labākais veids, kā samazināt infekcijas izplatību, ir aizdomīgo gadījumu ātra identificēšana un testēšana, kā arī ciešu kontaktpersonu noskaidrošana un uzraudzība.

## Kas ir "tuvas kontaktpersonas"?

Viedokli par to, vai persona ir vai nav bijusi ciešā kontaktā ar Covid-19 infekcijas pacientu, nosaka Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologs. Par ciešu kontaktu ar Covid-19 infekcijas pacientu tiek uzskatīts, ja cilvēks atradies 2 metrus vai tuvāk no inficētās personas un kontaktējies ar viņu 15 minūtes vai ilgāk, tomēr atkarībā no situācijas var tikt ņemti vērā arī citi apstākļi, lai lemtu par to, vai persona ir vai nav bijusi ciešā kontaktā ar inficēto personu.

## Vai koronavīruss ir lipīgs arī bezsimptomu inkubācijas periodā?

Ir pierādīts, ka ar Covid-19 inficētais cilvēks ir infekciozs brīdī, kad viņam parādās gripai līdzīgi simptomi. Bet joprojām nav izdevies ar pierādījumiem pamatot vai noliegt to, ka inficētais cilvēks bez simptomiem var vai nevar inficēt citus. Tādēļ cilvēkiem, kuri apmeklējuši ārvalstis, rekomendē sekot līdzī savam veselības stāvoklim 14 dienas kopš izbraukšanas brīža no šīs teritorijas.

## Vai rodas imunitāte pret šo vīrusu?

Elpceļu infekciju gadījumos, kurus izraisa dažādi sezonālie respiratorie vīrusi, t.sk. dažādi koronavīrusi, imunitāte lielākoties nav noturīga vīrusu daudzveidības un to mainīguma dēļ. Informācija par jauno koronavīrusu šobrīd nav pilnīga. Lai novērtētu imunitātes noturīgumu pret šo vīrusu, nepieciešami seroloģiski pētījumi, kas ietver saslimušo pacientu slimības gaitas analīzi un virkni analīžu. Šādi pētījumi tiek veikti, taču šobrīd nav pieejamas publikācijas par imunitātes izveidi un tās noturīgumu pret šo vīrusu.

## Kā šīs pazīmes atšķiras no gripas, saaukstēšanās?

Jaunais koronavīruss atšķirībā no sezonālās gripas vīrusiem

ir maz izpētīts. Kā liecina šobrīd pieejamie dati, Covid-19 infekcijas un sezonālās gripas pazīmes ir ļoti līdzīgas. Tāpēc Covid-19 infekcijas viena no pazīmēm ir tas – vai cilvēks pēdējo 14 dienu laikā ir bijis vīrusa skartās teritorijās. Tādēļ, ja cilvēkam ir gripai līdzīgas saslimšanas pazīmes un viņš ir apmeklējis ārvalstis, jāzvana 113. Ja cilvēkam ir gripai līdzīgas slimības pazīmes, bet viņš nav apmeklējis ārvalstis, jāzvanās ar savu ģimenes ārstu un jāvienojas par ārstēšanos mājās.

## Kā izvairīties no saslimšanas ar Covid-19?

Covid-19 profilakses pasākumi ir līdzīgi kā citām akūtām augšējo elpceļu infekcijām. Bieži mazgājiet rokas, īpaši pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem vai viņu apkārtējo vidi! Klepojot un šķaudot, izmantot vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgājiet rokas!

## Vai sejas maska pasargā no Covid-19 infekcijas?

Veseliem iedzīvotājiem nav nepieciešams izmantot sejas masku, tā nepasargā no iespējamā inficēšanās riska. Masku lietošana var palīdzēt mazināt vīrusa izplatīšanu tiem cilvēkiem, kuri jau ir slimi (klepo, šķauda u.tml.) un kuriem jāpārvirojas sabiedriskās vietās. Ja nav pieejama sejas maska, seju var aizsegēt ar šalli vai lakatu.

## Vai mājdzīvnieki var saslimt vai izplatīt jauno koronavīrusu?

Šobrīd nav pierādījumu, ka mājdzīvnieki, piemēram, suņi un kaķi, varētu būt inficēti ar Covid-19. Tomēr ir svarīgi pēc katra kontakta ar mājdzīvnieku mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Tā ir ikdienas piesardzība, kas pasargā no vairākām infekcijām, ko pārnēsā dzīvnieki.

## Vai ir droši saņemt sūtiņumus no Ķīnas?

Jaunais koronavīruss apkārtē-

jā vidē nav ilgi dzīvotspējīgs (līdz dažām dienām). Pasaules Veselības organizācija un ECDC nav noteikušas tirdzniecības ierobežojumus ar Ķīnu.

## Kādi ir simptomi un ārstēšanas iespējas?

Saskaņā ar pašreizējām zināšanām Covid-19 slimības klīniskās pazīmes un simptomi ietver drudzi, klepu un apgrūtinātu elpošanu ar pneimonijas radioloģiskajām atradnēm. Pacientiem var būt viegla, vidēji smaga vai smaga slimības gaita, tostarp smaga pneimonija, akūts respiratorā distresa sindroms, sepse un septisks šoks. Šai slimībai nav īpašas ārstēšanas, tāpēc klīniskā pieeja ir simptomātiska, pamatojoties uz pacienta klīnisko stāvokli. Turklāt ļoti efektīva var būt uzturošā aprūpe (piemēram, uzturošā terapija un uzraudzība – skābekļa terapija, šķidrums un vadīšana, pretvīrusu līdzekļi) inficētajām personām.

## Kas būtu jāuzskata par aizdomīgu gadījumu, kuram nepieciešama laboratoriska pārbaude?

Pacienti ar akūtu elpceļu infekciju (pēkšņs slimības sākums un vismaz viens no šādiem simptomiem: klepus, rīkles iekaisums, elpas trūkums, paaugstināta temperatūra)

UN 14 dienu laikā pirms simptomu parādīšanās atbilst vismaz vienam no šādiem epidemioloģiskajiem kritērijiem:

- bija ciešā saskarē ar Covid-19 pacientu (veselības aprūpes iestādē, darbavietā, ceļojuma laikā, dzīvesvietā)

## VAI

- bija ceļojumi uz ārzemēm,
- strādāja vai apmeklēja veselības aprūpes iestādi, kur ārstē pacientus ar Covid-19 infekcijām.

Avots: SPKC

# Pasūti maltītes ar piegādi!

Atbalstīsim vietējos uzņēmumus! Lai liepājnieki un pilsētas viesi nepaliktu bez siltām pusdienām, vairāki Liepājas restorāni un kafejnīcas piedāvā iespēju pasūtīt ēdienu līdzņemšanai vai ar piegādi.

- Restorāns "Roma" – iespējams pasūtīt ēdienu gan līdzņemšanai, gan arī ar piegādi, tel. 28003324, kā arī var iegādāties dāvanu karti restorānā vai pasūtīt to attālināti un izmantot vēlāk.

- Kafejnīca "Red Sun Buffet" – iespējams pasūtīt līdzņemšanai vai ar piegādi, tikai pludmalē, tel. 25858580.

- Kafejnīca "Boulangerie Liepāja" – piegādās kafiju un

gardumus līdz katra durvīm, tel. 26986336.

- Bārs "Grēks" – visu ēdienkartes piedāvājumu piegādās Liepājas robežās, tel. 23006600.

- "Cafe 21 & Ozoldārzs" – iespēja pasūtīt ēdienu piegādei, tel. 27332202, 29189786.

- Burgernīca "Street Burgers" – nodrošinās tikai mājās piegādes, tel. 27808086.

- Restorāns "Pastnieka māja" – piedāvā gan ēdiena līdzņemšanu, gan piegādi, tel. 29113186; 29496233.

- "Čili Pizza Latvia" – piedāvā gan ēdiena līdzņemšanu, gan piegādi, pasūtījumu var veikt lietotnē "TiamoFood",

[www.tiamofood.lv](http://www.tiamofood.lv) vai pa tel. 63407500.

- Restorāns "Olive" – piedāvā gan līdzņemšanu, gan ēdiena piegādi, pasūtījumu var veikt lietotnē "TiamoFood", [www.tiamofood.lv](http://www.tiamofood.lv) vai pa tel. 26633033.

- Kafejnīca "Lotte cafe" – piedāvā gan līdzņemšanu, gan ēdiena piegādi, pasūtījumu var veikt lietotnē "TiamoFood", [www.tiamofood.lv](http://www.tiamofood.lv) vai pa tel. 28366366.

- Restorāns "Vecais kapteinis" – piedāvā gan līdzņemšanu, gan ēdiena piegādi, tel. 27774426.

- "Amber Pica" – piedāvā gan līdzņemšanu, gan ēdiena piegādi, tel. 27277337.



- Bārs "LOMS" – iespēja pasūtīt ēdienu ar piegādi, tel. 63441000.

- Kafejnīca "O!Bistro Liepāja" – iespēja pasūtīt ēdienu ar piegādi, tel. 63431717.

- "Sushi Boom Liepāja" – piedāvā pasūtīt ēdienu gan līdzņemšanai, gan ēdiena piegādi,

pasūtījumu var veikt lietotnē "TiamoFood", [www.tiamofood.lv](http://www.tiamofood.lv) vai pa tel. 23778483.

- "Sushi Station" – bezmaksas piegāde, tel. 27198478.

- "Fontaine Delisnack Liepāja" – diennakts piegāde, 63488523. ■



# Ieteikumi rīcībai Covid-19 infekcijas slimnieka ģimenes locekļiem

Ģimenes locekļus un personas, kuras dzīvo vienā dzīvoklī vai mājā (mājsaimniecībā) ar pacientu, kuram ir apstiprināta Covid-19 infekcija, uzskata par augsta inficēšanās riska kontaktpersonām. Neatkarīgi no tā, vai persona, kurai apstiprināta Covid-19 infekcija, atrodas slimnīcā vai mājās, personām, kuras dzīvo kopā ar slimnieku, tiek noteikta mājas karantīna.

Citas personas, kuras bija tuvē kontaktā (distance mazāka par 2 m un kontakts ilgāk par 15 min) ar infekcijas slimnieku (piemēram, paziņas, kolēģi), arī ir pakļautas mājas karantīnai. Kontaktpersonas apzina Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologi, veicot epidemioloģisko izmeklēšanu, un sniedz papildu norādījumus par pretepidēmijas un profilakses pasākumiem, t.sk. informē ģimenes ārstus par kontaktpersonu medicīniskās novērošanas nepieciešamību.

Atkarībā no infekcijas slimības gaitas, slimības attīstības prognozes, komplikāciju riska, inficēšanās riska apkārtējiem un citiem nosacījumiem, ar Covid-19 infekciju inficētais pacients var tikt izolēts slimnīcā vai dzīvesvietā uz laiku, kamēr ir infekciozs (izdala infekcijas slimības izraisītājus).

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.

**Piemēram, inficēšanās ar Covid-19 infekciju var notikt:**

- atrodoties mazāk nekā 2 metru attālumā no inficētas personas, kura runā, klepo vai šķauda;
- pieskaroties inficētās personas ķermenim, piemēram, skūpstoties, apskaujoties;
- sasveicinoties un pēc tam nenomazgājot rokas, pieskaroties sejas zonai (mutei, acīm vai degunam);
- pieskaroties virsmām vai priekšmetiem, piemēram, durvju rokturiem, kam ir pieskārusies inficētā persona, un pēc tam nenomazgājot rokas;
- pieskaroties priekšmetiem, kuriem pats iepriekš pieskāries ar nenomazgātām rokām, piem., mobilajam telefonam.

**Ieteikumi pasākumiem dzīvesvietā pēc personas, kurai apstiprināta Covid-19 infekcija, pārvešanas uz slimnīcu:**

- Veikt telpu mitro uzkopšanu ar sadzīvē lietojamu tīrīšanas līdzekli un pēc tam dezinfekciju.
- Dezinfekcijai var izmantot sadzīvē lietotus dezinfekcijas līdzekļus vai sagatavot 0,5% nātrija hipohlorīta šķīdumu. Lielākā daļa sadzīves balinātāju satur 5% nātrija hipohlorītu (balinātājs 1:9).

Šķidrā balinātāja hlors ir atšķirīgā koncentrācijā. Dezinfekcijas šķīduma pagatavošanai var izmantot jebkuras koncentrācijas balinātāja šķīdumu, izmantojot šādu formulu: (X% pieejamajā balinātāja šķīdumā / X% vēlamā hlora) -1 = dezinfekcijas līdzeklim pievienojamais ūdens apjoms.

Šajā formulā X% vēlamā hlora = 0,5%.

Piemēram, ja 1 litrā balinātāja hlora koncentrācija ir 5%, tad dezinfekcijas šķīduma pagatavošanai nepieciešamo ūdens daudzumu aprēķina šādi:

(5% / 0,5%) - 1 = 9 l – tas nozīmē, ka esošajam balinātāja apjomam jāpievieno 9 litri ūdens, kā rezultātā tiek iegūti 10 litri dezinfekcijas šķīduma, kas satur 0,5% hlora.

- Īpaši rūpīgi notīrīt priekšmetus un virsmas, kurām inficētais pacients ir pieskāries. Nelielu virsmu apstrādei var izmantot 70% etanola šķīdumu.

- Mazgāt slimnieka apģērbu, veļu un gultas veļu mazgājamā mašīnā ar mazgāšanas līdzekli +60 līdz +90 grādu temperatūras režīmā (ieteicams +90 grādi).

- Rūpīgi mazgāt slimnieka traukus ar mazgāšanas līdzekli vai mazgāt trauku mazgājamā mašīnā augstas temperatūras režīmā.

- Izvēdināt telpu.
- Uzkopjot telpas, savācot netīro veļu, atkritumus, jālieto maska, cimds un vienreiz lietojams priekšauts!

**Ieteikumi, ja persona, kurai apstiprināta Covid-19 infekcija, ārstējas mājas izolācijas režīmā:**

- **Norobežot jeb izolēt slimnieku.**

- **Piešķirt slimniekam atsevišķu telpu.** Tai ir jābūt labi ventilētai vienvietīgai istabai (t.i., ar atveramu logu un durvīm). Ģimenes locekļiem ieteicams uzturēties citās telpās. Ja tas nav iespējams, ievērot vismaz 2 m attālumu no slimās personas. Negulēt vienā gultā ar slimo personu.

- **Telpā nepieciešams nodrošināt pacientam nepieciešamos higiēnas priekšmetus,** piemēram, roku dezinfekcijas līdzekli, sejas maskas, dvieli, vienreiz lietojamās salvetes, mitrās salvetes, atkritumu tvertni (lietoto salvešu u.c. atkritumu) izmešanai. Pacientam jānodrošina individuāli ēšanas piederumi (krūzes, šķīvji, karotes u.c. piederumi) un gultas veļa. Pacienta traukus ieteicams kārtīgi nomazgāt un apstrādāt ar karstu ūdeni (+70 grādu). Ja ir pieejams, labāk mazgāt trauku mazgājamā mašīnā augstas temperatūras režīmā.

- **Samazināt pacienta pārvietošanos dzīvesvietā un koplietošanas telpās (tualetes, vannas istaba, virtuve).** Ja iespējams, tad pacientu nodrošināt ar atsevišķu sanitāro mezglu un ēdināšanu atsevišķā telpā. Ja tas nav iespējams, tad bieži vēdina un uzkopj koplietošanas telpas.

## Pasargā sevi no koronavīrusa COVID-19! *Liepāja*

Latvijā no 13. marta ir izsludināta ārkārtēja situācija ar mērķi ierobežot koronavīrusa COVID-19 izplatību. Liepājas pašvaldība aicina ikvienu liepājnieku būt atbildīgam – mazāk uzturēties sabiedriskās vietās un ievērot piesardzības pasākumus!



### Kā koronavīruss COVID-19 izplatās?

- Kontaktējoties ar inficētu personu
- Ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot
- Netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas ir inficēti



### Kā pasargāt sevi?

- Palikt mājās, neapmeklēt sabiedriskas vietas un nebraukt ar sabiedrisko transportu
- Pakalpojumu, konsultācijas un informāciju saņemt attālināti
- Ievērot divu metru attālumu no citām personām
- Regulāri mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes
- Ar rokām nepieskarties sejas zonai (mutei, acīm vai degunam)

**Aicinām iedzīvotājus, īpaši gados vecus cilvēkus, cilvēkus ar novājinātu imunitāti un ar hroniskām slimībām, pēc iespējas retāk apmeklēt sabiedriskas vietas, tai skaitā veikalus un aptiekas, un mazāk izmantot sabiedrisko transportu.**



### Kādas ir koronavīrusa COVID-19 slimības pazīmes?

- Paaugstināta temperatūra, drudzis
- Klepus, iekaisusi rīkle
- Apgrūtināta elpošana

**Gados vecākiem cilvēkiem un tiem, kam ir paaugstināts asinsspiediens, sirdsdarbības traucējumi vai diabēts, ir lielāka iespēja saslimt smagāk.**



### Kas ir pašizolācija un kas ir karantīna?

- Cilvēkiem, kuri atgriezušies no ārvalstīm, obligāti jāievēro 14 dienu pašizolācija no citām personām, lai pārliecinātos, ka neesat inficējušies ar koronavīrusu; iziet ārpus mājas drīkst tikai vienatnē, nekontaktējoties ar citiem cilvēkiem
- Jānovēro savs veselības stāvoklis un divas reizes dienā (no rīta un vakarā) jāmēra ķermeņa temperatūra
- Ja parādās slimības simptomi, jāievēro mājas karantīna – stingri aizliegts iziet no mājas un telefoniski jāsazinās ar savu ārstu
- Par noteikto ierobežojumu pārkāpšanu ir paredzēta administratīvā un kriminālatbildība



### Kad nepieciešams zīņot ārstam?

- Ja tev ir akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes, nedodies uz slimnīcu vai pie ģimenes ārsta, bet vispirms sazvani ar ārstu pa telefonu
- Ja ir akūta saslimšana ar aizdomām par COVID-19 un tev ir bijis ceļojums vai saskarsme ar koronavīrusa pacientu, zvani 8303, lai pieteiktu analīžu nodošanu (katru dienu plkst. 9.00–18.00 vieglu simptomu gadījumā) vai 113 (neatliekamos gadījumos)



### Kur interesēties jautājumu gadījumos?

- Konsultācijām par COVID-19: **67 387 661** vai **8345**
- Konsulārās palīdzības tālrunis (ārvalstīs esošajiem latviešiem): **+371 26 337 711**
- Liepājas Sociālā dienesta klientu apkalpošanas centrs: **63 489 655**
- Liepājas pašvaldības Apmeklētāju pieņemšanas centrs: **63 404 750** vai **63 404 773**
- Plašāka informācija mājaslapās [spkc.gov.lv](http://spkc.gov.lv) un [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv)

**Paldies ikvienam liepājniekam, kurš ar vislielāko atbildību izturas pret esošo situāciju! Arī turpmāk būs atbildīgi par savu, tuvinieku un līdzcilvēku veselību!**

Liepājas pilsētas pašvaldība

- Lai samazinātu elpceļu pilienu izplatīšanos, **pacientam jālieto vienreiz lietojama medicīniskā maska.** Ja maska nav uzlikta, klepojot vai šķaudot rūpīgi jānosēd mute un deguns ar vienreiz lietojamu salveti. Tā nekavējoties jāizmet un jānomazgā vai jādezinficē rokas.

- **Ierobežot aprūpētāju skaitu.** Ieteicams, lai slimnieka aprūpē iesaistās tikai viens piederīgais. Vēlams, lai personai, kura aprūpē pacientu, ir laba veselība un nav hroniskas slimības.

- **Nepieļaut citu cilvēku apmeklējumus.** Ļoti svarīgi ir novērst kontaktus ar personām, kas vecākas par 60 gadiem.

- **Rūpīgi mazgāt vai dezinficēt rokas pēc jebkuras pieskāšanās pacientam vai priekšmetiem ap pacientu (piemēram, gultai, traukiem, drēbēm).** Roku mazgāšana jāveic arī pirms un pēc ēdiena gatavošanas, pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklēšanas un visās situācijās, ja rokas ir netīras. Ja rokas ir vizuāli tīras, var lietot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli. Ja uz rokām ir redzami netīrumi, tās jāmazgā ar ziepēm un ūdeni. Ar nemazgātām rokām nepieskarties sejas zonai (mutei,

acīm vai degunam).

- **Personai, kura veic pacienta aprūpi, rūpīgi jāuzliek ķirurģiska maska.** Maskai lietošanas laikā jābūt cieši nosēd un tai nedrīkst pieskarties. Ja maska paliek mitra vai netīra, tā jānomaina ar jaunu un lietotā jāizmet. Masku noņemot no aizmugures uz priekšu, nepieskaroties maskas priekšpusei. Pēc maskas noņemšanas to izmet un veic roku higiēnu.

- **Aprūpes laikā jāizvairās no kontakta ar pacienta ķermeņa šķidrumiem,** īpaši izdalījumiem no elpceļiem (piemēram, krēpām) un fēcēm (izkārnījumiem). Ja tas nav iespējams, lieto vienreiz lietojamus cimds un masku, piemēram, noslaukot pacienta degunu, savācot urīnu, krēpas, izkārnījumus vai citus atkritumus. Pēc cimdu novilkšanas veic roku higiēnu (mazgāšanu vai dezinfekciju).

- **Vienreiz lietojamus cimds vai maskas nedrīkst lietot atkārtoti!** Tos izmet kā pacienta atkritumus.

- **Telpā, kur uzturas pacients, regulāri veic telpu mitro uzkopšanu un dezinfekciju.** Uzkopšanai izmanto sadzīvē lietojamus mazgāšanas līdzekļus un pēc

tam veic telpas dezinfekciju. Var izmantot līdzekļus ar kombinētu iedarbību (tīrīšanas un dezinfekcijas). Pastiprināta uzmanība jāpievērš priekšmetiem un virsmām, kam inficētais pacients ir pieskāries (rokturi, galda virsmas, gultas malas). Nelielu virsmu apstrādi var veikt ar 70% spirta šķīdumu. Jātīra un jādezinficē arī koplietošanas telpas (piemēram, tualetes, vannas istaba) vismaz vienu reizi dienā.

- **Pacienta netīro veļu un gultas veļu savāc rūpīgi,** to nepurinot un nepiespiežot pie apģērba. Mazgā veļu mašīnā ar veļu mazgāšanas līdzekli 60–90 grādu (vēlams 90 grādos vai karstākajā temperatūrā, kādu auduma veids pieļauj) temperatūras režīmā. Kārtīgi izžāvē. Veļu mazgā atsevišķi no citu ģimenes locekļu veļas.

- Uzkopjot telpas, savācot netīro veļu, atkritumus, lieto masku, cimds un vienreiz lietojamu priekšautu.

- **Bieži vēdina telpas.**

Par slimnieka ārstēšanas gaitu konsultējas ar ģimenes ārstu telefoniski, bet, ja pēkšņi pasliktinās pacienta veselības stāvoklis, nekavējoties zvana uz tālruni 113.

Avots: SPKC

# Telpu tīrīšanas metodes

Covid-19 slimību izraisošais vīruss (SARS-CoV-2) pieder lielai koronavīrusu grupai. Ņemot vērā to, ka vīruss spēj izdzīvot vairākas dienas atrodoties uz virsmām telpās, kurās uzturējies cilvēks ar apstiprinātu Covid-19, pirms telpu atkārtotas lietošanas ir nepieciešama virsmu un telpas dezinfekcija, izmantojot dezinfekcijas līdzekļus.

Ir pārbaudīti vairāki dezinfekcijas līdzekļi, kas darbojas pret dažādiem koronavīrusa izraisītājiem (tabula). Tādas aktīvās vielas kā nātrija hipohlorīts (sadzīvē lietojamā balinātāja sastāvdaļa) un etanols (etilspirts) ir pieejamas izmantošanai sadzīves apstākļos.

Saskaņā ar pētījumiem efektīvākie līdzekļi, kurus izmantot virsmu un telpu dezinfekcijai, ir 70% etanola šķīdums un nātrija hipohlorīta šķīdums, kā arī citi dezinfekcijas līdzekļi, kas ir efektīvi pret apvalkotajiem (corona) vīrusiem, piemēram, 50% izopropanolu saturoši līdzekļi.

## TĪRĪŠANA UN DEZINFEKCIJA

Pirms dezinfekcijas tiek rekomendēts veikt telpu mitro uzkopšanu ar sadzīvē lietojamu tīrīšanas līdzekli. Savukārt dezinfekcijai tiek rekomendēts sagatavot 0,5% nātrija hipohlorīta šķīdumu. Lielākā daļa sadzīves balinātāju satur 5% nātrija hipohlorītu. Šķīdrajā balinātājā hlors ir dažādās koncentrācijās. Dezinfekcijas šķīduma pagatavošanai var izmantot jebkuras koncentrācijas balinātāja šķīdumu, izmantojot šādu formulu:

(X% pieejamajā balinātāja šķīdumā: X% vēlamā hlora) - 1 = dezinfekcijas līdzeklim pievienojamais ūdens apjoms.

\*Šajā formulā X% vēlamā hlora = 0,5%.

Piemēram, ja 1 litrā balinātāja hlora koncentrācija ir 5%, tad dezinfekcijas šķīduma pagatavošanai nepieciešamo ūdens daudzumu aprēķina šādi:

(5% : 0,5%) - 1 = 9 l.

Tas nozīmē, ka balinātājam jāpievieno 9 litri ūdens, kā rezultātā tiek iegūti 10 litri dezinfekcijas šķīduma, kas satur 0,5% hlora.

Virsmām, kas varētu bojāt nātrija hipohlorīts, pēc to apstrādes ar neitrālu mazgāšanas līdzekli ir nepieciešama tīrīšana ar 70% etanola šķīdumu. Vēršam uzmanību, ka, lietojot dezinfekcijas līdzekļus, ir jāievēro ražotāja instrukcija par to sagatavošanu un lietošanu. Izmantojot ķīmiskos dezinfekcijas līdzekļus, ir svarīgi vēdināt telpu, lai aizsargātu uzkopšanas personāla veselību.

Tīrīšana ir jāveic, izmantojot atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus (IAL). Ieteicams izmantot vienreiz lietojamus IAL, pēc lietošanas tos apstrādāt kā iespējami infekciozu materiālu un iznīcināt kā bīstami infekciozus



atkritumus. Vairākkārt izmantojamie IAL jāattīra, izmantojot dezinfekcijas līdzekļus (piemēram, 0,1% nātrija hipohlorītu vai 70% etanolu).

Tīrot telpas, kas var būt piesārņotas ar Covid-19, tiek rekomendēts izmantot šādus IAL līdzekļus:

- sejas maskas (FFP), 2. vai 3. klases respiratorus (FFP2 vai FFP3);
- aizsargbrilles vai sejas aizsargu;
- vienreiz lietojamu, ūdensizturīgu halātu ar garām piedurknēm;
- vienreiz lietojamus cimds.

Papildu informācija par uzvilkšanas un novilkšanas procedūram un piesardzības principiem ir atrodama ECDC tehniskajā dokumentā "Individuālo aizsardzības līdzekļu droša lietošana, ārstējot infekcijas slimības ar īpašu riska potenciālu".

Svarīgi ir rūpīgi attīrīt un dezinficēt visus priekšmetus un virsmas, kurām bieži pieskaras cilvēki, piemēram, durvju rokturus, krānus, sienas un logu virsmas, virsmas tualetēs un vannas istabās, kā arī tālruņus, planšetdatorus u.c.

Nelielu virsmu apstrādei ieteicams lietot 70% etanola šķīdumu. Visus tekstilmateriālus (piemēram, gultas veļu, dvieļus, aizkarus utt.) jāmazgā ar veļas mazgāšanas līdzekli, izmantojot veļas mazgājamās mašīnas karstā ūdens ciklu (90°C). Ja auduma īpašību dēļ nevar izmantot karstā ūdens ciklu, mazgājot tekstilmateriālus, jāizvēlas veļas mazgāšanas līdzekļi ar dezinficējošu iedarbību, piemēram, ar balinātāju, vai veļas mazgāšanas līdzekļi, kas satur nātrija hipohlorītu. Veļu savāc piesardzīgi, atsevišķā maisā, to nepurinot, lai neinficētu pārējo veļu.

Virsmu tīrīšanai izmanto vienreiz lietojamus drānas/švammes, lupatiņas, salvetes vai mopus. Beidzot telpas uzkopšanu, veic arī telpu uzkopšanas aprīkojuma tīrīšanu un dezinfekciju.

Avots: SPKC

## Īpašumu saraksts ar telpām pašizolācijai

Liepājas pilsētas pašvaldība aicināja uzņēmējus un privātpersonas atsaukties un piedāvāt savus īpašumus cilvēkiem, kuriem nepieciešamas telpas pašizolācijai. Kopumā saņēmām 12 piedāvājumus.

Ja rodas nepieciešamība pēc dzīvojamās platības pašizolācijai, lūdz, sazinieties ar katru īpašnieku un vienojieties.

- Vienistabas dzīvoklis Klaipēdas ielā  
Tālrunis: 26392228  
E-pasts: [nadezda.salisu@gmail.com](mailto:nadezda.salisu@gmail.com)
- Divistabu dzīvoklis Graudu ielā  
Tālrunis: 29108267  
E-pasts: [liridotravel@gmail.com](mailto:liridotravel@gmail.com)
- Vienistabas dzīvoklis Siguldas ielā  
Tālrunis: 28866786  
E-pasts: [lote.malnaca@gmail.com](mailto:lote.malnaca@gmail.com)
- Divistabu dzīvoklis Toma ielā  
Tālrunis: 29214530  
E-pasts: [berzins-m@inbox.lv](mailto:berzins-m@inbox.lv)
- Atsevišķa dzīvošanai aprīkota platība, 2 numuriņi Drāšu ielā  
Tālrunis: 29106883  
E-pasts: [hmtl@apollo.lv](mailto:hmtl@apollo.lv)
- Vienistabas dzīvoklis Siguldas ielā  
Tālrunis: 27166560  
E-pasts: [zaneliepu@gmail.com](mailto:zaneliepu@gmail.com)

- Viesu māja "Robežu nams"  
Tālrunis: 29232868  
E-pasts: [megija\\_k8@inbox.lv](mailto:megija_k8@inbox.lv)
- Brīvdienu māja K8 Kalēju ielā  
Tālrunis: 26488200  
E-pasts: [ezeramaja@gmail.com](mailto:ezeramaja@gmail.com)
- Pumpura apartamenti  
Tālrunis: 26488200  
E-pasts: [ezeramaja@gmail.com](mailto:ezeramaja@gmail.com)
- Ezera mājas 2. stāvs Ezera ielā  
Tālrunis: 26488200  
E-pasts: [ezeramaja@gmail.com](mailto:ezeramaja@gmail.com)
- Divistabu dzīvoklis K. Ūliha ielā  
Tālrunis: 26488200  
E-pasts: [ezeramaja@gmail.com](mailto:ezeramaja@gmail.com)
- Vienistabas dzīvoklis Pļavu ielā  
Tālrunis: 29549684  
E-pasts: [gvidon1980@gmail.com](mailto:gvidon1980@gmail.com)

Aicinām atsaukties arī citus uzņēmumus un privātpersonas, kas būtu gatavi nodrošināt dzīvokļus vai istabas cilvēkiem, kuriem nepieciešama pašizolācija šeit, Liepājā, rakstot uz e-pastu: [info@liepaja.travel](mailto:info@liepaja.travel).

Pašizolācijas vietā nepieciešams atsevišķs sanitārais mezgls (duša, tualete), ieteicama arī virtuve ēdiena pagatavošanai, kas nav koplietošanā ar citiem cilvēkiem. Aicinām apdomāt arī iespējami pieejamāko samaksu. ■

## Padomi par mājvietas apsildīšanu, samazinot siltumenerģijas patēriņu

Ņemot vērā valstī izsludināto ārkārtējo situāciju Covid-19 vīrusa dēļ, liela daļa sabiedrības šobrīd savās mājvietās pavada ievērojami vairāk laika. Tāpēc uzņēmums "Liepājas enerģija" sniedz padomus par dažādiem ikdienišķiem energotaupības pasākumiem, lai būtu iespēja sildīties gudri, samazinot siltumenerģijas patēriņu.

Nenoliedzami, divas galvenās lietas ir pareizi ieregulēts mājas individuālais siltummezgls un ēku tehniskais stāvoklis. Taču ir arī vairāki nosacījumi, ko ikdienā mēs katrs varam ievērot, lai samazinātu siltumenerģijas patēriņu.

• **Mēbeļu izvietojums.** Neaizsedziet radiatorus ar aizkariem vai mēbelēm. Lai ēka tiktu apsildīta, gaisam ir jācirkulē. Pārliedzinieties, lai aizkari nebūtu pārāk gari un neaizsegtu radiatorus. Savukārt naktī aizveriet žalūzijas, ja jums tādas ir.

• **Gudra vēdināšana.** Būtisks aspekts apkures sezonā (īpaši vīrusa Covid-19 laikā) ir nepieciešamība regulāri vēdināt telpas. Lai

ielaiestu svaigu gaisu un neradītu kondensāta veidošanos, telpas jāvēdina īsu brīdi un intensīvi. Pirms telpu vēdināšanas, ja iespējams, aizgrieziet radiatoru regulatorus, taču, kad vēdināšana pabeigta, ieslēdziet radiatorus atpakaļ. Aukstā laikā neatstājiet ilgstoši atvērtus logus un balkona durvis. Bez vajadzības neturiet atvērtas durvis kāpņu telpā un citās koplietošanas telpās.

• **Noblīvētās spraugas.** Bieži slikti noblīvētu logu dēļ grīda ir auksta. Noblīvējot logus un durvis, samazināsies aukstā gaisa iekļūšana ēkā;

• **Gudra apsildīšana.** Pamēģiniet samazināt temperatūru telpā. Samazinot temperatūru telpā par vienu grādu, apkurei nepieciešamais enerģijas daudzums samazinās par 5%. Lielākā daļa iedzīvotāju jūtas komfortabli, ja iekštelpu temperatūra ir 20 līdz 21 grāds. Turklāt nav nepieciešama vienāda temperatūra visā ēkā – guļamistabā, koridoros, koplietošanas telpās un citās telpās, kurās neuzturaties bieži, temperatūra var būt zemāka. ■



Tālrunis ziņojumiem  
**63425197**

Sagatavojusi Liepājas pašvaldības administrācijas Sabiedrisko attiecību un mārketinga daļa: Rožu ielā 6, Liepājā, LV-3401, e-pasts: [samd@liepaja.lv](mailto:samd@liepaja.lv).  
Apmeklētāju pieņemšanas centrs: tālr. 634 04750. [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv).  
Iespiests SIA "Kurzemes Vārds" tipogrāfijā. Tirāža 34800. Bezmaksas. Ar izdevumu "Katram Liepājniekam" var iepazīties arī [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv).