

## Защити себя от коронавируса COVID-19!

С 13 марта в Латвии объявлена чрезвычайная ситуация с целью ограничения распространения коронавируса COVID-19. Лиепайское самоуправление призывает каждого лиепайчанина быть ответственным – как можно меньше посещать общественные места и соблюдать меры безопасности!



### Как распространяется коронавирус COVID-19?

- При контакте с инфицированным лицом
- Через мелкие капельки, которые образуются, когда инфицированный разговаривает, чихает или кашляет
- Путем непрямого контакта, прикасаясь к инфицированным поверхностям и предметам



### Как защитить себя?

- Оставаться дома, не посещать общественные места и не использовать общественный транспорт
- Услуги, консультации и информацию получать удаленно
- Соблюдать дистанцию в два метра от других людей
- Регулярно мыть руки с мылом в течение не менее 20 секунд
- Не трогать руками лицо (рот, глаза или нос)

*Просим всех жителей, в особенности пожилых людей, людей с ослабленным иммунитетом или хроническими заболеваниями, как можно реже посещать общественные места, в том числе магазины и аптеки, и меньше использовать общественный транспорт.*



### Каковы симптомы заболевания коронавирусом COVID-19?

- Повышение температуры, озноб
- Кашель, воспаление горла
- Затрудненное дыхание

*У пожилых и людей с повышенным кровяным давлением, нарушениями сердечной деятельности или диабетом вероятность более тяжелого течения заболевания выше.*



### Что такое самоизоляция и что такое карантин?

- Люди, вернувшиеся из-за рубежа, обязаны соблюдать 14-дневную самоизоляцию от других лиц, чтобы убедиться в том, что они не инфицированы коронавирусом; выходить за пределы дома можно только в одиночестве, не контактируя с другими людьми
- Необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья и дважды в день (утром и вечером) измерять температуру тела
- Если появляются симптомы заболевания, соблюдать домашний карантин – выходить из дома строго запрещено, необходимо связаться по телефону со своим врачом
- За нарушение установленных ограничений предусмотрена административная и уголовная ответственность



### Когда следует связаться с врачом?

- Если у тебя имеются признаки острой инфекции дыхательных путей, не иди в больницу или к семейному врачу, а сначала созвонись с врачом по телефону
- Если имеется острое заболевание с подозрениями на COVID-19 и ты путешествовал или имел контакт с пациентом, зараженным коронавирусом, звони 8303, чтобы подать заявку на сдачу анализа (ежедневно с 9.00 до 18.00 в случае легких симптомов) или 113 (в неотложных случаях)



### Где получить ответы на интересующие вопросы?

- Для консультаций в отношении COVID-19: **67 387 661, 8345**
- Телефон консульской помощи (для поданных Латвии, находящихся за рубежом): **+371 26 337 711**
- Центр обслуживания клиентов Лиепайской социальной службы: **63 489 655**
- Центр приема посетителей Лиепайского самоуправления: **63 404 750** или **63 404 773**
- Более подробная информация на домашней странице [pkc.gov.lv](http://pkc.gov.lv) и [www.liepaja.lv](http://www.liepaja.lv)

Благодарим каждого лиепайчанина, относящегося к текущей ситуации со всей ответственностью! Будем и в дальнейшем продолжать нести ответственность за свое здоровье, за здоровье своих близких и окружающих людей!