

## Turpmākā rīcība pēc atgriešanās no ārvalstīm:



- jāveic **pašizolēšanās dzīvesvietā** (mājas karantīna) 14 dienas un jābūt pieejamam saziņai un sadarbībai ar ģimenes ārstu un citām ārstniecības personām,



- **14 dienas** pēc izbraukšanas no COVID-19 skartas valsts vai teritorijas **novērot savu veselības stāvokli**, divas reizes dienā (no rīta un vakarā) mērot ķermeņa temperatūru,



- nekavējoties **zvanīt 113**, ja parādās kādas akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes (iesnas, klepus, rīkles iekaisums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, elpošanas traucējumi),



- **nepakļaut citas personas inficēšanās riskam**, samazinot tiešus kontaktus ar citiem cilvēkiem (neuzņemt viesus, nedoties privātās vizītēs u. c.).



**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.



**Ja, lai atgrieztos mājās, Jums jāiegādājas degviela, jāievēro šādi soļi:**

- lietot sejas masku,
- izmantot vienreizlietojamus cimodus,
- izmantot DUS piedāvātas pašapkalpošanās iespējas.