

# Turpmākā rīcība pēc atgriešanās no ārvalstīm:



- jāveic **pašizolēšanās dzīvesvietā** 10 dienas – drīkst iziet vienatnē pastaigāties, bet nedrīkst nonākt saskarsmē ar citiem cilvēkiem,



- **10 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 analīžu 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 cimodus 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!**