

## Pasargā sevi no COVID-19!

Lai ierobežotu 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
- Pakalpojumus, konsultācijas un informāciju saņemt attālināti
- Ievērot divu metru attālumu no citām personām
- Regulāri dezinficēt rokas vai mazgāt tās ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes
- Ar rokām nepieskarties sejas zonai (mutei, acīm vai degunam)
- Lietot mutes un deguna aizsegu
- Izmantot lietotni "Apturi Covid"
- Regulāri vēdināt telpas
- Šķaudīt un klepot saliektā elkonī vai izmantot vienreizlietojamās salvetes

**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?

- Personām, kuras ir atgriezušās no "sarkanajā" un "dzeltenajā" sarakstā iekļautajām valstīm, jāievēro 10 dienu pašizolācija, lai pārlicinātos, ka nav inficējušās ar koronavīrusu; iziet ārpus mājas drīkst tikai vienatnē, nekontaktējoties ar citiem cilvēkiem
- Mājas karantīna jāievēro 10 dienas kopš brīža, kad pēdējo reizi bijis ciešs kontakts ar saslimušo
- 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 ziņot ārstam?

- Ja tev ir akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes, nedodies uz slimnīcu vai pie ģimenes ārsta, bet vispirms sazvanies ar ārstu pa telefonu
- Ja ir akūta saslimšana ar aizdomām par COVID-19 un tev ir bijis ceļojums vai saskarsme ar koronavīrusa pacientu, zvani ģimenes ārstam vai 113 (neatliekamajos 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** un **www.liepaja.lv**

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