

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 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 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, sirds darbības 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 pārlicinātos, ka neesat inficējušies ar koronavīrusu; iziet ārpus mājas drīkst tikai vienaatnē, 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 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 8303, lai pieteiktu analīžu nodošanu (katru dienu plkst. 9.00–18.00 vieglu simptomu gadījumā) vai 113 (neatliekamās 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 būsim atbildīgi par savu, tuvinieku un līdzcilvēku veselību!