

Katram Liepājniekam

2020 | 2. NOVEMBRIS

www.liepaja.lv |     /liepajalv


**Simptomi, pēc
kuriem atpazīt
Covid-19**

> 3. lpp.



**Kā pareizi
lietot sejas
maskas**

> 4. lpp.

Turpmākās divas nedēļas būs izšķirošas, esiet LĪDZATBILDĪGI un ievērojiet visus noteikumus!



Pēdējo nedēļu laikā Liepājā strauji pieaudzis inficēto personu skaits, pārsniedzot no pandēmijas sākuma līdz septembrim reģistrēto gadījumu skaitu. Līdz ar to iedzīvotājiem pret infekcijas izplatības ierobežošanas pasākumiem jāizturas nopietni, lai pārtrauktu Covid-19 izplatības ķēdi.

Turpmākās divas novembra sākuma nedēļas slimības izplatībā vai apturēšanā būs izšķirošas. Piemēram, ja oktobra trešajā nedēļā kopā bija 33 inficēšanās gadījumi, tad, pieņemot, ka katrs inficētais, neveicot slimības izplatības ierobežošanas pasākumus, inficēs vēl vismaz vienu personu, saslimušo skaits dubultosies.

Saslimšanas gadījumi Liepājā ir saistīti ar inficēšanos darba vidē, ģimenes lokā, sporta un izklaides vietās. Tomēr aptuveni puse no konstatējamajiem gadījumiem nav izsekojama, kas liecina, ka Covid-19 izplatība nav kontrolējama. Tādēļ atkārtoti jāuzsver, cik būtiski ir ievērot valstī noteiktos piesardzības pasākumus.

Liepājas pilsētas pašvaldības speciālisti seko līdzi saslimstības rādītājiem, Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) un Veselības ministrijas norādījumiem, kā organizēt turpmāko darbu. Pašlaik jāņem vērā, ka spriedze pieaug slimnīcās, veselības aprūpes iestādēs. Ņemot vērā augsto Covid-19 izplatības risku medicīnas iestādēs, katrs pacients ir jāuztver kā potenciālais inficētais.

Tāpēc aicinām ikvienu liepājnieku un pilsētas viesi būt maksimāli atbildīgiem pret sevi un citiem cilvēkiem! Nēsājiet sejas maskas, ievērojiet distanci, mazgājiet rokas, neuzturieties lielās kompānijās – tikai izturoties ar vislielāko atbildību pret šo visu, mēs visi kopā varēsim tikt galā ar Covid-19 izplatību. ■

Rūpes par veselību ir un būs vissvarīgākais uzdevums



Jānis Vilnītis,
Liepājas pilsētas
domes priekšsēdētājs

Sākumā šķita, ka tas ir sprints, bet nu ir skaidrs, ka Covid-19 izplatība un seku no-

vēršana būs maratons. Sākoties vasarai, sajūtām, ka *dzīvot* kļuvis vieglāk! Daudzi rādītāji sāka uzlaboties – bezdarbs samazinājās, bija vērojama pozitīva tendence Latvijas ekonomiku raksturojošā statistikā, arī tūrisms, kultūra un sports lēnām atdzīvojās. Covid-19 saslimšanas gadījumu skaits mazinājās, un jau šķita, ka mūsu dzīve sāk atgriezties ierastā rītmā.

Es domāju, ka lielākā daļa no mums saprata, ka signāli no epidemiologiem par vīrusa atkārtotu uzliesmojumu rudenī un ziemā bija ļoti nepārprotami. Te tas ir! 2020. gada oktobris! Mēnesis,

kas sev līdzi atnesis ne tikai krāsaināko gadalaiku, bet neapņemami daudz ar Covid-19 inficēto iedzīvotāju. Ar šo izdevumu vēlamies vēlreiz uzsvērt, kā pareizi pasargāt sevi un līdzcilvēkus no inficēšanās ar Covid-19.

Šis ir vispiemērotākais brīdis, lai īpaši novērtētu tos tuviniekus un apkārtējos cilvēkus, kuri strādā veselības aprūpē, izglītības iestādēs, Pašvaldības un Valsts policijā un citur, kur ikdienas darba pienākumos ir tieša saskare ar iedzīvotājiem. Mēs visi saprotam, ka šie darbinieki ir pakļauti augstam inficēšanās riskam, taču tur-

pina veikt savus pienākumus, jo kādam tas ir sirdsdarbs, kādam galvenais iztikas avots vai neatņemams finansiālais papildinājums ģimenes budžetam.

Šajā laikā der atcerēties, ka arī pārējās slimības nekur nav pazudušas. Tāpēc būsim saudzīgi un rūpēsimies par savu veselību. Būsim aktīvi, dosimies pastaigās pa Liepājas parkiem, skvēriem, pilsētu un pludmali, uzņemsim vitamīnus un atradīsim hobijs, kas mūsu ikdienu spēj piepildīt ar patīkamām domām un notikumiem. ■

Atjaunota Liepājas pilsētas pašvaldības Krīzes vadības grupas darbība

Nemot vērā Covid-19 infekcijas izplatības pieaugumu, atjaunota Liepājas pilsētas pašvaldības Krīzes vadības grupa, lai nodrošinātu savlaicīgu epidemioloģisko drošības pasākumu ieviešanu Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai Liepājā, kā arī operatīvi un produktīvi organizētu pašvaldības darbu šajā pandēmijas laikā.

Par Krīzes vadības grupas vadītāju iecelts Liepājas pilsētas domes priekšsēdētājs Jānis Vilnītis un par grupas locekļiem ievēlēti Liepājas pilsētas domes priekšsēdētāja vietnieks pilsētas attīstības un sadarbības jautājumos Gunārs Anšins, Liepājas pilsētas domes priekšsēdētāja vietnieks kultūras un sporta jautājumos Atis Deksnis, Liepājas pilsētas domes priekšsēdētāja vietnieks stratēģiskās plānošanas jautājumos Uldis Sesks un Liepājas pilsētas pašvaldības izpilddirektors Ronalds Fricbergs.

Krīzes vadības grupas sēdēs pastāvīgi pieaicinātās personas būs Liepājas pilsētas pašval-

dības izpilddirektora vietnieks būvniecības jautājumos Didzis Jēriņš, Liepājas Reģionālās slimnīcas valdes priekšsēdētājs Edvīns Striks, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja Elīna Tolmačova, Sabiedrisko attiecību un marketinga daļas vadītāja Zita Lazdāne, Juridiskās daļas vadītāja Dace Arāja un Liepājas pilsētas domes priekšsēdētāja biroja vadītāja Iveta Fomina.

Pēc nepieciešamības Krīzes vadības grupas vadītājs uz sēdēm var pieaicināt arī citus speciālistus. Krīzes vadības grupas sēdes tiek organizētas pēc nepieciešamības, tās notiek, izmantojot attālinātās komunikācijas rīkus.

Krīzes vadības grupā pieņemtie lēmumi tiks nosūtīti un būs saistoši iestādēm un institūcijām, uz kurām tie attiecas.

Jau martā tika izveidota pirmā Liepājas pilsētas pašvaldības Krīzes vadības grupa, tā darbojās līdz jūnija vidum un šajā laikā bija sanākusi uz 12 sēdēm, kurās pieņēma 60 lēmumus. ■

Novembra pirmajās nedēļās tiks palielināta Covid-19 testēšanas kapacitāte un pagarinātas attālinātās mācības

Valdība lēmusi no novembra sākuma palielināt Covid-19 testēšanas kapacitāti par 60% jeb aptuveni līdz 8000 testiem dienā. 7.–12. klašu skolēniem attālinātās mācības notiks līdz 15. novembrim. Šī prasība attieksies arī uz interešu izglītību.

Līdz 15. novembrim joprojām nenotiks interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības nodarbības klātienē, izņemot nodarbības vienai grupai, kas vienlaikus ir arī izglītības iestādes viena grupa. Nodarbības individuāli var rīkot klātienē vai arī attālināti.

Tāpat valdība lēmusi līdz gada beigām piešķirt piemaksu mediķiem, kuri ir iesaistīti cīņā ar Covid-19.

Ministru kabinets arī pieņēmis Veselības ministrijas piedāvāto stratēģiju Covid-19 apkarošanā. Tā paredz četras riska kategorijas, no kurām pirmā ir viszemākā un ceturtā visaugstākā.

Striktāki ierobežojumi, kas ieviesti no novembra sākuma, kā arī attālinātās mācības ļauj cerēt,

ka varētu izdoties stabilizēt "inficēšanās līkni" un divu trīs nedēļu laikā novērot saslimstības kritumu.

Ierobežojumu efektu uz inficēšanās stabilizāciju varēs novērot ne agrāk kā divu nedēļu laikā, savukārt slimnīcā ievietoto pacientu skaita samazināšanās notiks ar vēl lielāku laika nobīdi.

"Tāpēc ir svarīgi rīkoties nekavējoties, lai mēs netestētu dabā Latvijas veselības aprūpes izturības spēju, jo Covid-19 dēļ citas slimības neatkāpjas," akcentēja Veselības ministre Ilze Viņķele.

Epidemioloģisko ierobežojumu efektus uz sabiedrību un tautsaimniecību paredzēts vērtēt īpašā darba grupā, ko vadīs finanšu ministrs, jo, vērojot raksturīgos inficēšanās gadījumus, secināts, ka cilvēki diemžēl uz darbu dodas neveseli, kas daļēji skaidrojams ar to, ka finansiālu iemeslu dēļ viņi nevar atļauties atrasties darba nespējā, teica politiķe. Viņa uzsvēra, ka šī būs viena no tēmām, ko risināt darba grupā. ■

Kā izvairīties no saslimšanas ar Covid-19?

Vīruss izplatās ar inficēta cilvēka siekalām un deguna izdalījumiem, tāpēc inficēties iespējams:

- tieša kontakta laikā ar inficētu personu ar sīkiem pilieniem, kas rodas runājot, šķaudot vai klepojot;
- pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Profilakses pasākumi ir līdzīgi kā citām akūtām augšējo elpceļu infekcijām:

- bieži jāmazgā rokas, īpaši pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem;
- klepojot un šķaudot jāizmanto vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam jāmazgā rokas;
- jāievēro sociālā distancēšanās – 2 metri no citiem cilvēkiem,
- jāizvairās no vietām, kur pulcējas daudz cilvēku,
- iespēju robežās jāpaliek mājās un jāstrādā attālināti.

Ko darīt, ja redzu, ka kāds neievēro ierobežojumus?

Sākotnēji efektīvākā rīcība ir vērst konkrētās vietas darbinieku, apsargu uzmanību uz nepieciešamību ievērot noteiktās prasības. Ja tas neizdodas, jāsaazinās ar konkrētās vietas vadību.

Noteikto ierobežojumu ievērošanu uzrauga Valsts policija, un, ja neizdodas situāciju atrisināt,

jāzvana policijai uz 110.

Ja konstatējat viltus ziņu, brīdiniet un informējiet par to citus cilvēkus, vēlams arī digitālajā vidē. Sociālajos medijos izmantojiet šo tīklu piedāvātās iespējas ziņot administratoriem. Viltus ziņu izplatību kontrolē Valsts policija.

Liepāja

Esi atbildīgs, pasargā sevi un citus no COVID-19



Pēc iespējas samazini sociālos kontaktus ar citiem cilvēkiem



Pakalpojumus, konsultācijas un informāciju saņem attālināti



Lieto mutes un deguna aizsegu



Izmanto lietotni "Apturi Covid"



Ievēro divu metru attālumu no citām personām



Regulāri mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes



Ar rokām nepieskaries sejas zonai (mutei, acīm vai degunam)



Šķaudi un klepo saliektā elkonī vai izmanto vienreizlietojamās salvetes

Kā jārikojas ar Covid-19 slimam cilvēkam?

Cilvēkiem, kuriem laboratoriski apstiprināta diagnoze "Covid-19" un kuru veselības stāvoklis pieļauj ārstēšanos mājās, jāatrodas stingrā pašizolācijā. To nosaka ārsts un SPKC epidemiologi. Šajā laikā:

- persona līdz izveseļošanās brīdim var saņemt darbnespējas lapu, katru dienu jābūt saziņā ar savu ģimenes ārstu un citām ārstniecības personām, kā arī jāievēro to sniegtie norādījumi;
- nedrīkst pamest dzīvesvietu;
- izolāciju drīkst pārtraukt tikai ar ārstējošā ārsta atļauju;
- līdz tam nedrīkst uzņemt viesus un veidot tiešus kontaktus ar citiem cilvēkiem, iet uz veikalu;
- ar Covid-19 saslimušie pirmās nepieciešamības preces vai pārtiku iegādājas ar piegādi mājoklī vai izmantojot tuvinieku palīdzību. Ja nepieciešams, lūdz pašvaldības Sociālā dienesta palīdzību, bet izvairoties no tieša kontakta ar sociālo darbinieku;
- jālieto sejas maska, ja persona vienā mājāsaimniecībā dzīvo kopā ar vēl kādu;
- jebkādu medikamentus drīkst lietot, tikai saskaņojot ar ārstu;
- ja pasliktinās veselības stāvoklis, jāsaņem ārstu vai, ja stāvoklis ir kritisks (ļoti augsta temperatūra, grūtības elpot), jāzvana uz 113;
- ģimenes locekļiem jāievēro noteikumi, kas attiecas uz kontaktpersonām;
- par noteikto ierobežojumu pārkāpšanu var piemērot sodu, ja policija pārbaudē konstatē, ka visi nosacījumi netiek ievēroti.

SIMPTOMI, pēc kuriem atpazīt Covid-19

Saslimšanas pazīmes cilvēkiem izpaužas dažādi, taču pie biežāk sastopamiem simptomiem pieskaita:

- paaugstinātu temperatūru (drudzi);
- iekaisušu rīkli, sāpes kaklā;
- sausu klepu;
- stipras galvassāpes;
- nogurumu.

Citi simptomi:

- elpas trūkums (iespējama spiedoša sajūta krūtīs);
- sāpes muskuļos;
- caureja, slikta dūša un iesnas.

Šīs pazīmes parasti ir vieglas un sākas pakāpeniski. Ir arī gadījumi, kad cilvēki inficējas, bet viņiem nav nekādu slimības pazīmju.

! Ja radušies viegli simptomi, paliec mājās un sazinies ar savu ģimenes ārstu!

! Ja ir ļoti augsta temperatūra, smags klepus un grūtības elpot, nekavējoties zvani **113!**

Kas ir distancēšanās?

2 m

distances ievērošana starp cilvēkiem un pulcēšanās ierobežojumi.

KAM JĀIEVĒRO?

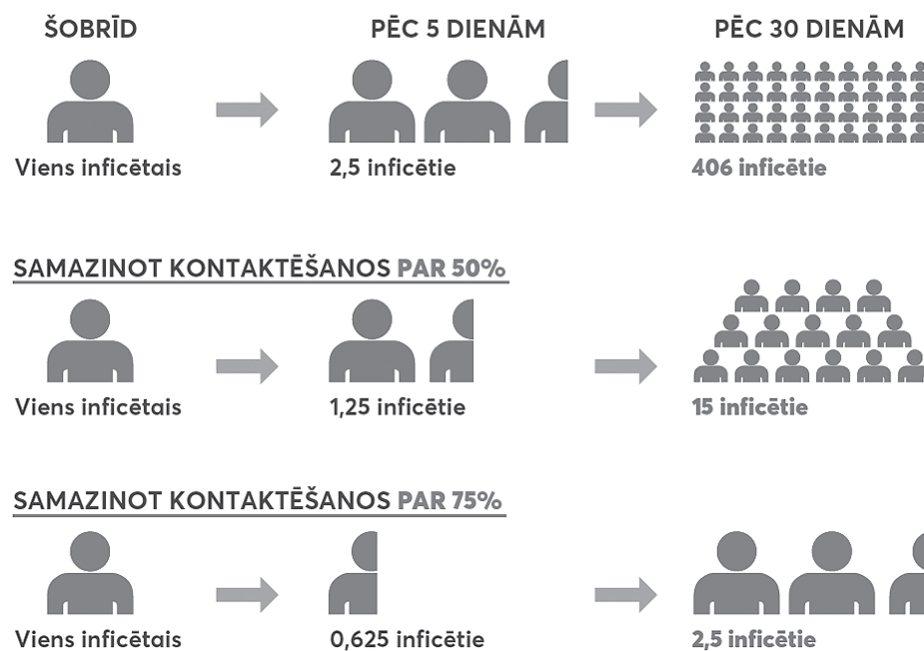
Visiem Latvijas iedzīvotājiem, lai mazinātu Covid-19 izplatību.

KĀ JĀIEVĒRO DISTANCĒŠANĀS UN AR TO SAISTĪTIE NOTEIKUMI?

- Ievēro 2 metru distanci no citiem cilvēkiem.
- Visās sabiedriskās telpās lieto aizsargmasku.
- Dezinficē vai mazgā rokas pirms un pēc virsmu aizskaršanas publiskā telpā.
- Ar cieņu un sapratni izturieties pret citiem sabiedrības locekļiem, kuri ievēro fizisko distancēšanos, kā arī mudini līdzpilvēkus ievērot noteiktos ierobežojumus Covid-19 izplatības ierobežošanai.
- Aicini apkārtnē ievērot fizisko distancēšanos!

Liepāja

Kāpēc svarīgi pēc iespējas mazāk tikties ar citiem cilvēkiem



Uzzini, kur var vērsties pēc palīdzības, lai atgūtu emocionālo mieru!

Šis mums visiem ir neziņas pilns laiks, miljoniem cilvēku visā pasaulē cenšas apjaust jauno situāciju un saprast, ka dzīvot tāpat, kā dzīvojām līdz šim, nevarēs. Šādos brīžos ir svarīgi nejusties vienam un apzināties, ka apkārt ir daudz cilvēku, kuri gata vi palīdzēt. Tikai visiem kopā esot atbildīgiem, šo situāciju varēsim pēc iespējas ātrāk pārvarēt, lai atkal varētu tikties ar draugiem, paziņām un justies brīvi savās izvēlēs.

Esam apkopājuši nelielu sarakstu ar organizācijām, kurās var vērsties pēc palīdzības, konsultēties un reizēm vienkārši parunāties, lai atgūtu emocionālo līdzsvaru, mieru.

- **Pusaudžu resursu centrs**
Krīzes konsultācijas un bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 26623422 (Liepājas nodaļa), 29164747 (Rīgas nodaļa). Iespēja komunicēt arī lietotnē *Whats App*.
- **Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija**
Uzticības tālrunis krīzes skartajām ģimenēm –116111.
www.bti.gov.lv/lat/uzticibas_talrunis/
- **Radošais psiholoģijas centrs "Ģimenei"**
Psihologu un psihoterapeitu konsultācijas.
www.gimenei.lv
- **Psiholoģiskā palīdzība ārstiem**
Konsultatīvais tālrunis 29335984, pa kuru tiek sniegta profesionāla

un arī cilvēcisks atbalsts ārstiem, pieejams katru darbadienu no plkst. 9.00 līdz 17.00.

www.arstubiedriba.lv

• Biedrība "Skalbes"

Iespēja saņemt emocionālo atbalstu, zvanot uz diennakts krīzes tālruni 67222922 vai 27722292, kā arī psihologa konsultācijas tiešsaistē darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00, zvanot uz tālruni 24551700.

www.skalbes.lv

• Centrs "Dardedze"

Psihologa konsultācijas attālināti (lietotnē *Skype*), konsultācijas tiešsaistē pieaugušajiem un pusaudžiem no 13 gadu vecuma.

www.centrsdardedze.lv

• Ģimenes psiholoģijas centrs "Līna"

Tiešsaistes konsultācijas lietotnē *Skype*, bezmaksas padomi, kā runāt ar bērnu par Covid-19 situāciju.

www.lina.lv

• Sociālais projekts "Parunāsim?"

Palīdzības sarunu tālrunis 26564564.

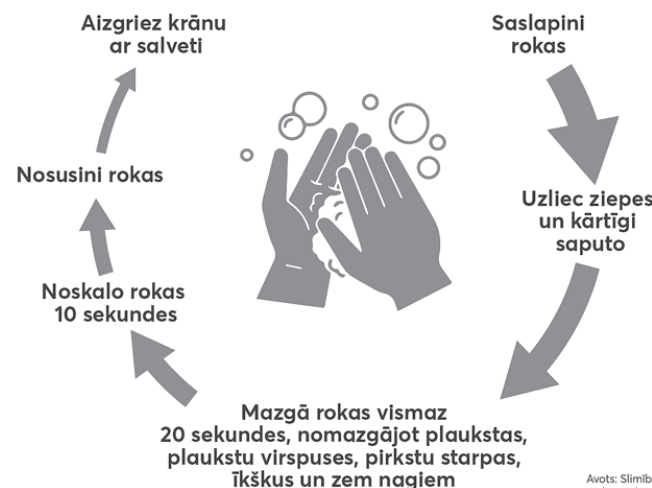
www.sonido.lv

• Sociālā dienesta Atkarību profilakses centrs

Sniedz palīdzību un atbalstu gan attālināti, gan īpašos gadījumos arī klātienē, tālrunis 63456120.

www.liepaja.lv/atkaribu-profilakses-centrs

Lūdzu, mazgā rokas!



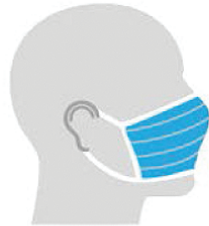
Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs

Liepāja

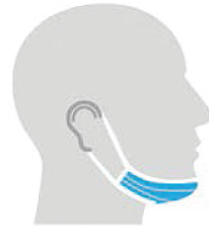
Kā pareizi lietot sejas masku

**NEPAREIZI**

Maskai ir jānosēd arī deguns, lai ierobežotu pilienu cirkulāciju gaisā

**NEPAREIZI**

Maska nedrīkst būt pārāk vaļīga vai atstāt atsegtu zoda daļu

**NEPAREIZI**

Nevelc masku zem zoda, tas nepalīdz mazināt infekcijas izplatīšanos

**PAREIZI**

Maskai cieši jāpieguļ sejai, lai tā nosegtu gan muti, gan degunu

Veselības ministrija: prioritāri jāizvēlas MEDICĪNISKĀ vai HIGIĒNISKĀ sejas maska

Lai noteikumi par sejas masku obligātu lietošanu būtu skaidrāki, Veselības ministrija precizējusi noteikumus to lietošanai ikdienā.

ŠOBRĪD SEJAS MASKAS OBLIGĀTI JĀLIETO:

- sabiedriskajā transportā;
- taksometros pasažieriem un vadītājam, ja nav izveidota cita veida speciāla barjera, piemēram, sieniņa;
- autoostās, dzelzceļa stacijās, ostās un lidostās;
- veikalos, aptiekās, pastā, degvielas uzpildes stacijās un citās tirdzniecības vietās iekšējās;
- muzejos, bibliotēkās, izstāžu zālēs, koncertzālēs, kinoteātros un līdzīgās vietās, ja tur nenotiek pasākums ar personalizētām sēdvietām;
- baznīcās, ja tur nenotiek pasākums ar personalizētām sēdvietām;
- ārstniecības iestādēs.

Sejas maska papildus jālieto, sniedzot pakalpojumus iekšējās, kur nevar ievērot 2 metru distanci, nav fiziski atdalošu barjeru un cilvēki uzturas ilgāk par 15 minūtēm.

Šajos gadījumos vispareizāk būtu lietot medicīniskās un nemedicīniskās (auduma) sejas maskas. Atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas (PVO) rekomendācijām sejas aizsegam jābūt:

- cieši piegulošam sejai;
- viegli nomaināmam, ja tas kļuvis mitrs vai netīrs;
- izgatavotam no tāda materiāla, ko var mazgāt 60° temperatūrā, lai iznīcinātu iespējamo piesārņojumu ar mikroorganismiem;
- pietiekamai elpošanas ceļu pilienai aiztūrei, vienlaikus nodrošinot brīvu elpošanu.

Šādus nosacījumus nevar nodrošināt ar šallēm, lakatiņiem vai citiem pielāgotiem aizsegumiem, jo tie nepieguļ cieši sejai, tos nav iespējams ērti un pareizi nomainīt, kā arī šos izstrādājumus ne vienmēr var mazgāt 60° temperatūrā. Tāpat, ņemot vērā materiālus, no kā parasti izgatavo šalles un lakatiņus, tie nenodrošina pietiekamu elpceļu pilienai aiztūri. Pilnībā šādiem nosacījumiem atbilst

medicīniskās sejas maskas, kas ir sertificētas. Nepieciešamo aizsardzību var nodrošināt pareizi izgatavota nemedicīniska maska. Tai jābūt izgatavotai no vismaz trīs kārtām atbilstoša materiāla (kokvilna, neilons u.tml.) un saistēm tās fiksēšanai aiz ausīm vai sasiešanai ap galvu.

Tā kā šobrīd ir pierādīta sejas masku efektivitāte Covid-19 izplatības ierobežošanai, tad prioritāri aizsardzībai jāizvēlas medicīniskā vai higiēniskā sejas maska. Arī darba devējiem, kas nodrošina pakalpojumu sniegšanu tur, kur pulcējas liels skaits cilvēku (tirdzniecības vietās, kultūras pasākumu vietās, kā arī sabiedriskajā transportā), darbinieku aizsardzībai primāri būtu jāizvēlas sejas maskas. Nepieciešamības gadījumā, ja nav pieejamas sejas maskas vai arī to lietošana rada būtiskas veselības problēmas, persona var lietot sejas vairogu.

SEJAS MASKU VAR NELIETOT:

- bērni līdz 13 gadu vecumam (no 13 gadiem sejas maska ir jālieto);
- cilvēki ar acīmredzamiem kustību traucējumiem, kas apgrūtina maskas uzlikšanu;
- cilvēki ar psihiskās veselības traucējumiem, kuru dēļ trūkst spēju vai iemaņu sejas maskas lietošanai;
- persona, kas ir slimojusi ar Covid-19 un izvēlējusies (jābūt dokumentiem, kas to apliecina).

Alkohola vai citu apreibinošo vielu ietekme nav iemesls sejas maskas nelietošanai. Jāuzsver, ka nav zinātniska pamatojuma, ka sejas maskas lietošana pasliktinātu veselības stāvokli cilvēkiem ar elpceļu, sirds asinsvadu vai citām hroniskām slimībām. Ja cilvēks nevar lietot medicīnisko vai nemedicīnisko sejas masku, ir iespēja izmantot sejas vairogu. To var izmantot arī personas ar dzirdes un runas traucējumiem.

Ar visiem aktuālajiem noteikumos
var iepazīties Ministru kabineta mājaslapā
www.mk.gov.lv.

Padomi sejas maskas lietošanai

- ⇒ Pirms uzliec un ņem sejas masku, nomazgā vai dezinficē rokas.
- ⇒ Sejas maskai pilnībā jānosēd seja no deguna līdz zoda un labi jāpieguļ sejai (deguns nedrīkst būt ārpus maskas).
- ⇒ Neaiztīc sejas masku un seju ar nemazgātām rokām.
- ⇒ Pēc sejas maskas izmantošanas ieliec to maisiņā, nevis kabatā vai somā.
- ⇒ Ja maska ir no auduma, pēc katras lietošanas izmazgā to vismaz 60° C temperatūrā.
- ⇒ Vienreiz lietojamo masku neizmanto atkārtoti – tā jāizmet, vispirms ieliekot maisiņā.
- ⇒ Ja sejas maska kļūst mitra, tā jānomaina ar citu – tīru un sausu.
- ⇒ Sejas masku nedrīkst ņemt daļēji (piemēram, novilkt uz zoda vai kakla) un pēc tam lietot atkārtoti.
- ⇒ Ņemot sejas masku, nepieskaries tās priekšpusei.

Kur interesēties jautājumu gadījumos?

- Vienotais dienakts tālrunis 8345 ar Covid-19 saistīto jautājumu noskaidrošanai.
- Slimību profilakses un kontroles centrs (konsultācijām par Covid-19) darba dienās no plkst 8.30 līdz 17.00, tālrunis 67387661.
- Konsulārās palīdzības tālrunis (ārvalstīs esošajiem latviešiem) +37126337711.
- Liepājas Sociālā dienesta klientu apkalpošanas centrs, tālrunis 63489655.
- Liepājas pašvaldības Apmeklētāju pieņemšanas centrs, tālrunis 63404750 vai 63404773.
- Plašāka informācija mājaslapā spkc.gov.lv un covid19.gov.lv.

Paldies ikvienam liepājniekam, kurš ar vislielāko atbildību izturas pret esošo situāciju.

Arī turpmāk būsim atbildīgi par savu, tuvinieku un līdzcilvēku veselību!

Kur meklēt atbildes uz citiem jautājumiem?



Atbildes uz citiem biežāk radušajiem jautājumiem iegūsi,

zvanot uz vienoto Covid-19 uzziņu tālruni **8345.**

Lietotne "Apturi Covid" – ātrākais veids, kā uzzināt, vai bijusi saskare ar Covid-19 saslimušo

Nepaliec neziņā un pieņem pārdomātus lēmumus! Lai mazinātu ierobežojumus, slimības uzliesmojumi jāspēj nocirst jau saknē. Mēs katrs varam palīdzēt to darīt, ja izmantosim šo lietotni.

Lejupielādē lietotni



KĀPĒC IZMANTOT ŠO LIETOTNI?

Lietotne ir risinājums, lai palīdzētu Latvijā ierobežot vīrusa izplatību un ātrāk uzzinātu, vai esi bijis kontaktā ar Covid-19 saslimušo. Izmantojot lietotni, varēsi savlaicīgi izolēties, lai neapdraudētu ģimeni, kolēģus, draugus un pārējos iedzīvotājus, kā arī pievērst uzmanību slimības simptomiem un ātrāk vērsties pēc palīdzības, ja nepieciešams.

KĀ DARBOJAS LIETOTNE?

Tā ir balstīta uz Eiropas, tai skaitā arī Latvijas, zinātnieku izstrādātu metodoloģiju, kā arī uz jauno Google un Apple izstrādā-

to Bluetooth signālu apmaiņas algoritmu, un tās izmantošana ir brīvprātīga. Lietotne anonīmi ar Bluetooth tehnoloģiju piefiksē tuvumā (~2 metri un ilgāk par 15 minūtēm) esošos viedtālrunus, kuros arī darbojas šī lietotne.

Fiksētā informācija glabājas lietotāja viedtālrunī un pēc 14 dienām automātiski tiek dzēsta.

Neatkarīgi no tā, vai lietotni izmanto vai neizmanto, SPKC sazinās ar iedzīvotājiem, kam ir apstiprināta saslimšana ar

Covid-19. Šo informāciju SPKC saņem nevis no lietotnes, bet no ārstniecības iestādēm. Ja saslimušais izmanto lietotni, SPKC nosūtīs kodu, ko varēs ievadīt lietotnē, lai aktivizētu anonīma paziņojuma nosūtīšanu fiksē-

tajiem kontaktiem, kam bijis inficēšanās risks. Paziņojuma saņēmējam netiek atklāta paziņojuma izsūtītāja identitāte. Tāpat saslimušajam nav pieejama informācija, kas ir paziņojuma saņēmēji. ■

Kāpēc lietot "Apturi Covid"?

Lietotne ļauj ātrāk informēt, ja bijusi saskarsme ar Covid-19 saslimušo.

Izmantojot lietotni, mēs katrs varam palīdzēt mazināt Covid-19 izplatību un ar šo saslimšanu saistītos ierobežojumus.



Aktuālā informācija
par COVID-19

www.spkc.gov.lv
www.covid19.gov.lv



Liepāja

Lai uzlabotu organisma aizsargspējas pret jebkuru vīrusu, ir svarīgi stiprināt savu imunitāti, ievērojot vairākus pamatprincipus slimību profilaksē



Uzturā lieto pilnvērtīgu un vitamīniem bagātu pārtiku



Uzņem pietiekami daudz šķidruma



Regulāri nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm



Atvēli pietiekamu laiku atpūtai un miegam



Regulāri vēdini telpas gan mājās, gan darba vietā



Bieži un rūpīgi mazgā rokas, nepieskaries ar netīrām rokām acīm, mutei un degunam

Svarīgi jautājumi un atbildes par Covid-19

Kad var pārtraukt mājas karantīnu?

Mājas karantīnu kontaktpersonas var pārtraukt tikai ar ģimenes ārsta atļauju divos veidos:

- 14. dienā;
- veicot testu 10. dienā un saņemot negatīvu rezultātu.

Kontaktpersonas ik dienu ir ģimenes ārsta uzraudzībā, un šajā laikā nepieciešamības gadījumā tās izmanto arī darbnespējas lapu.

Vai pret vīrusu var vakcinēties?

Šobrīd nav vakcīnas ne pret vienu korona grupas vīrusu. Pētnieki strādā pie vakcīnas izstrādes, bet pirms tās ieviešanas ir jāveic ļoti daudz pētījumu, lai pārliecinātos par vakcīnas drošību un efektivitāti. Šai slimībai nav specifiskas ārstēšanas, tāpēc ārstēšana ir atkarīga no slimības izpausmes un smaguma. Tas nozīmē, ka ārstēšana ir vērsta uz slimības radīto veselības problēmu novēršanu. Antibiotikas nav efektīvas pret šī vīrusa izraisīto slimību Covid-19, bet tās izmanto vīrusa infekcijas rezultātā pievienojušos bakteriālo infekciju ārstēšanai. Izārstēšanas ilgums ir atkarīgs no slimības smaguma un norises.

Kas ir tuvas kontaktpersonas?

To, vai persona ir vai nav bijusi ciešā kontaktā ar Covid-19 infekcijas pacientu, nosaka Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologs. Par ciešu kontaktu ar Covid-19 infekcijas pacientu tiek uzskatīts, ja cilvēks atradies 2 metrus (vai tuvāk) no inficētās personas un kontaktējies ar viņu 15 minūtes (vai ilgāk), tomēr katrā konkrētā situācijā var tikt ņemti vērā arī citi apstākļi, lai lemtu par to, vai persona ir vai nav bijusi ciešā kontaktā ar inficēto.

Vai rodas imunitāte pret šo vīrusu?

Elpceļu infekciju gadījumos, kurus izraisa dažādi sezonālie respiratorie vīrusi, tai skaitā dažādi koronavīrusi, imunitāte lielākoties nav noturīga vīrusu daudzveidības un to mainīguma dēļ. Informācija par jauno koronavīrusu šobrīd nav pilnīga. Lai novērtētu imunitātes noturīgumu pret šo vīrusu, nepieciešami seroloģiski pētījumi, kas ietver saslimušo pacientu slimības gaitas analīzi un analīžu veikšanu. Šādi pētījumi noteikti tiek veikti, taču šobrīd nav pieejamas publikācijas par imunitātes izveidi un tās noturīgumu pret šo vīrusu.

Kā Covid-19 pazīmes atšķiras no gripas?

Jaunais koronavīruss atšķirībā no sezonālās gripas vīrusiem ir maz izpētīts. Kā liecina šobrīd pieejamie dati, Covid-19 infekcijas un sezonālās gripas pazīmes ir ļoti līdzīgas. Ja cilvēkam ir gripai līdzīgas slimības pazīmes, jāsaņem

ar savu ģimenes ārstu un jārikojas saskaņā ar ārsta ieteikumiem.

Vai mājdzīvnieki var saslimt ar Covid-19 un vai var izplatīt vīrusu?

Šobrīd nav pierādījumu, ka mājdzīvnieki, piemēram, suņi un kaķi, varētu būt inficēti ar Covid-19. Tomēr ir svarīgi pēc katra kontakta ar mājdzīvnieku mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Tā ir ikdienas piesardzība, kas pasargā arī no vairākām citām infekcijām, ko pārmēsa dzīvnieki.

Kādas ir ārstēšanas iespējas?

Pēc pašreizējām zināšanām, Covid-19 klīniskās pazīmes un simptomi ietver drudzi, klepu un apgrūtinātu elpošanu ar pneimonijas radioloģiskajām atradnēm, atsevišķos gadījumos ir nogurums un caureja. Pacienti var būt viegla, vidēji smaga vai smaga slimības gaita, tostarp smaga pneimonija, akūts respiratorā distresa sindroms, sepse un septisks šoks.

Šai slimībai nav īpašas ārstēšanas, tāpēc klīniskā pieeja ir simptomātiska, pamatojoties uz pacienta klīnisko stāvokli. Turklāt ļoti efektīva var būt inficētās personas uzturošā aprūpe (piemēram, uzturošā terapija un uzraudzība – skābekļa terapija, šķidruma vadīšana, pretvīrusu līdzekļi).

Cik pasažieru drīkst pārvietoties taksometrā?

Ja nevar nodrošināt 2 metru distanci starp braucējiem, taksometra vadītājam rekomendēts pārvadāt tikai vienu pasažieri, kuram jāsež iespējami tālāk no vadītāja. Pasažieri, kuri ir no vienas māj-saimniecības vai brauc kopā ar bērniem, var ieņemt visas sēdvietas, izņemot to, kas atrodas blakus transportlīdzekļa vadītājam.

Cik ilgs ir Covid-19 inkubācijas periods?

Inkubācijas periods ir laika posms no slimības ierosinātāja iekļūšanas organismā līdz slimības sākumam, kad parādās pirmās klīniskās pazīmes jeb slimības simptomi. Jaunā koronavīrusa izraisītās infekcijas Covid-19 inkubācijas periods tiek lēsts no 2 līdz 14 dienām, un visbiežāk saslimšanas simptomi parādās piecu dienu laikā.

Kādas ir slimības galvenās pazīmes?

Jaunā koronavīrusa izraisītās slimības Covid-19 raksturīgākās pazīmes ir paaugstināta temperatūra, klepus, iekaisusi rīkle un apgrūtināta elpošana. Šīs pazīmes parasti ir vieglas un sākas pakāpeniski. Daži cilvēki inficējas, bet viņiem nav nekādu slimības pazīmju. Lielākā daļa cilvēku (apmēram 80%) no slimības atveseļojas bez īpašas ārstēšanas. Apmēram vienam no katriem sešiem cilvēkiem, kuri inficējas Covid-19, slimības gaita ir smaga, kas izpaužas ar no-

pietniem elpošanas traucējumiem, drudzi. Gados vecākiem cilvēkiem un tiem, kam ir tādas medicīniskas problēmas kā paaugstināts asinsspiediens, sirdsdarbības traucējumi vai diabēts, ir lielāka iespēja saslimt smagāk.

Kas ir karantīnas pasākumi?

Karantīnas pasākumi ietver iespējami inficēto cilvēku (eksponēto) norobežošanu no cilvēkiem, kuri nav bijuši pakļauti Covid-19 iedarbībai (neeksponētie). Karantīnas pasākumi, ja tos īsteno precīzām eksponētajām grupām un pilnā mērā, var efektīvi ierobežot un palēnināt jaunā vīrusa nonākšanu sabiedrībā. Taču karantīnas pasākumu īstenošanā pastāv loģistikas, sociālās un komunikācijas problēmas, jo ierobežojumi attiecas uz veselīgiem cilvēkiem. ECDC eksperti uzskata, ka karantīna veselu iedzīvotāju grupām ar neskaidri definētu iedarbību (eksponāciju) var arī nebūs pietiekami efektīva.

Šobrīd labākais veids, kā samazināt infekcijas izplatību, ir aizdomīgo gadījumu ātra identifikācija un cilvēku testēšana, kā

arī ciešu kontaktpersonu noskaidrošana un uzraudzība.

Kas jā dara pašizolācijas laikā?

Jāuzturas pašizolācijas vietā, nepakļaujot citas personas inficēšanās riskam, neveidojot tiešus kontaktus ar citiem. Pašizolācijas laikā neuzņemties viesus, nedoties ciemos, uz darbu, sabiedriskām vietām, kur uzturas daudz cilvēku, izņemot veikalus, kā arī nokļūšanu dzīvesvietā vai citā uzturēšanās vietā uzreiz pēc ierašanās Latvijā, obligāti lietot mutes un deguna aizsegu.

Nepieciešams novērot veselības stāvokli, no rīta un vakarā mērīt ķermeņa temperatūru.

Ja parādās klepus, paaugstināta ķermeņa temperatūra (drudzis), elpas trūkums, nekavējoties sazināties ar ārstu.

Citi mājnieki var turpināt ikdienas gaitas.

Cik ilgu laiku Covid-19 spēj izdzīvot uz dažādām virsmām?

Līdz dažām stundām vīrusam ir nepieciešams dzīvs organisms, ar kura palīdzību tas izdzīvo. Uz virsmām, īpaši ārējā vidē, Covid-19 nav ilgi dzīvotspējīgs.

Kas jāuzskata par aizdomīgu gadījumu, kuram būtu nepieciešama laboratoriska pārbaude?

Pacienti ar akūtu elpceļu infekciju – pēkšņs slimības sākums un vismaz viens no šādiem simptomiem: klepus, rīkles iekaisums, elpas trūkums, paaugstināta temperatūra,

UN

14 dienu laikā pirms simptomu parādīšanās atbilst vismaz vienam no šādiem epidemioloģiskajiem kritērijiem: bija ciešā saskarē ar Covid-19 pacientu veselības aprūpes iestādē, darbavietā, ceļojuma laikā, dzīves vietā u.c.

VAI

ir bijuši ceļojumi uz ārzemēm, VAI

strādāja vai apmeklēja veselības aprūpes iestādi, kur ārstē Covid-19 pacientus.

Ja obligāti jānēsā maskas, kāpēc ne cimdī?

Cimdi dod mērīgu drošības sajūtu un rada papildu risku inficēt sevi un apkārtējos. Cimdi neaizstāj roku dezinfekciju. Cimdus ir jāprot pareizi gan uzvilkt, gan novilkt.

Liepāja

Vecāki,

**tikai kopā līdzdarbojoties
un esot atbildīgiem, varam nodrošināt
mācības klātienē!**

**Ja pamanāt, ka jūsu bērnam
ir parādījušās elpceļu infekcijas
slimības pazīmes:**

- sāp kakls,
- ir klepus,
- ir elpas trūkums,
- ir paaugstināta temperatūra,

**nelaidiet bērnu
uz izglītības iestādi!**

**Sazinieties ar ģimenes ārstu,
lai izvērtētu situāciju un informējiet
izglītības iestādi!**

DROŠA RĪCĪBA DARBA VIDĒ

Praktiski padomi darba devējiem un darbiniekiem

KĀ RĪKOTIES DARBA DEVĒJAM?

- ⇒ Veicini kolektīva atbildību – nepieļauj slimu darbinieku atrašanos darba vietā.
- ⇒ Ja darbinieks ziņo par sliktu pašsajūtu, dod iespēju vismaz vienu dienu palikt mājās, lai novērotu veselību.
- ⇒ Mudini regulāri vēdināt telpas un nodrošini iespēju ievērot roku higiēnu.
- ⇒ Regulāri tīri virsmas, kuras aiztiek daudz cilvēku (durvju rokturus, lifta pogas, kafijas automātus, ūdens krānus u.tml.).
- ⇒ Nodrošini iespēju darbiniekiem strādāt attālināti.
- ⇒ Samazini klātienē vai vienā telpā strādājošo skaitu.
- ⇒ Nodrošini starp darbiniekiem vismaz 2 metru distanci.
- ⇒ Ja nevari nodrošināt distanci, izvietoj papildu aizsargbarjeras starp blakus strādājošajiem.
- ⇒ Rīko sapulces un tikšanās attālināti.
- ⇒ Neorganizē komandējumus uz ārzemēm. Ja kāds ir bijis komandējumā ārzemēs, pārliecinies, vai nav jāievēro 10 dienu pašizolācija.
- ⇒ Ierobežo darbinieku pulcēšanos koplietošanas telpās – virtuvē, garderobē, atpūtas zonās u.c. Nerīko atpūtas pasākumus telpās.

KĀ RĪKOTIES DARBINIEKAM?

- ⇒ Ja esi slim, paliec mājās. Neej uz darbu, palaujoties, ka pašsajūta dienas laikā uzlabosies.
- ⇒ Nejūties labi? Vienojies ar savu darba devēju, ka pagaidām strādāsi no mājām, lai novērotu savu veselību.

- ⇒ Ja vari darbu veikt attālināti, pārrunā šo iespēju ar darba devēju.
- ⇒ Individuāli izmanto darbavietas koplietošanas telpas – virtuvi, garderobi, atpūtas zonu u.c.
- ⇒ Bieži mazgā vai dezinficē rokas.
- ⇒ Regulāri vēdini telpas.
- ⇒ Šķaudot vai klepojot, izmanto salveti vai šķaudi un klepo saliektā elkonī.
- ⇒ Ja iespējams, sapulcēs piedalies attālināti.
- ⇒ Ja esi epidemiologu noteikta Covid-19 slimnieka kontaktpersona, ievēro mājas karantīnu. Uz darbu klātienē doties aizliegts.

KĀ ORGANIZĒT SAPULCES UN TIKŠANĀS?

- ⇒ Ja iespējams, sapulces un tikšanās rīko attālināti, īpaši tad, ja piedalās daudz cilvēku.
- ⇒ Pievienosies kolēģi no citām struktūrvienībām, iestādēm vai uzņēmumiem? Aicini vismaz daļu cilvēku piedalīties attālināti.
- ⇒ Saīsinī klātienē sanāksmju biežumu un ilgumu.
- ⇒ Pirms sapulces izvēdini telpu un nodrošini iespēju visiem dezinficēt rokas.
- ⇒ Klātienē nodrošini dalībniekiem 2 metru distanci.
- ⇒ Nedod visiem parakstīties ar vienu pildspalvu
- ⇒ Nerīko kafijas pauzes ar pašapkalpošanos un kopīgiem uzskodu traukiem.
- ⇒ Sapulces starplaikos vēdini telpas.
- ⇒ Pēc sanāksmes notīri galdu, durvju rokturus un citas virsmas, kur pieskārušies cilvēki, un izvēdini telpas.

?

VAI VARU DOTIES PROM NO LATVIJAS UZ SAVU MĪTNES ZEMI ĀRZEMĒS, JA VĒL NAV PAGĀJUŠAS 10 PAŠIZOLĀCIJAS DIENAS?

Jā! Jums par pašizolācijas pārtraukšanu jāpaziņo Valsts policijai un ceļā obligāti jāizmanto sejas maska (gan sabiedriskajā transportā, gan lidostā un citās vietās).

Paziņot par izmaiņām var:

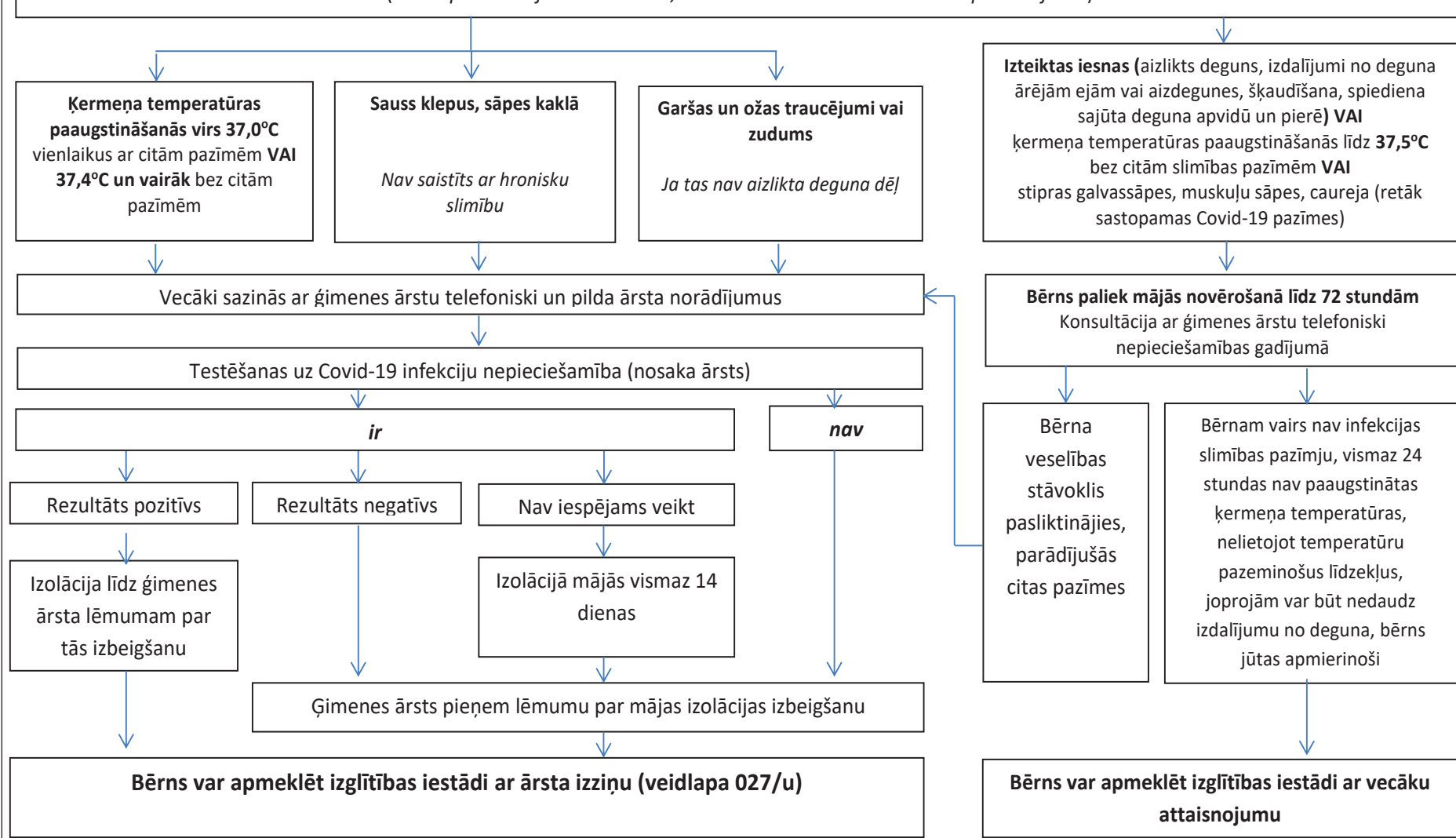
- informējot policistu, kurš sazinās ar personu, lai pārliecinātos, ka tiek ievērota pašizolācija;
- nosūtot rakstisku apliecinājumu uz e-pastu pasts@vp.gov.lv;
- sazinoties ar to policijas iecirkni, kura apkalpojamā teritorijā persona uzturas.

Rīcības algoritms, ja bērnam ir akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes

Ieteikumi vecākiem un izglītības iestādēm

Kad bērnam jāpaliek mājās?

Ja novērota vismaz viena no akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmēm (visām pazīmēm jābūt **AKŪTĀM**, neattiecas uz hroniskas slimības paasinājumu)



Liepājas pilsētas pašvaldība aicina Liepājas uzņēmējus, tirgotājus, pakalpojumu sniedzējus un citu jomu pārstāvjus, kuri saistīti ar klientu apkalpošanu klātienē, pievērst pastiprinātu uzmanību esošajai epidemioloģiskajai drošībai un atbildīgo institūciju norādījumiem savu darbinieku un visu liepājnieku iespējamā veselības apdraudējuma mazināšanai.

Liepājā pēdējo divu nedēļu laikā ir konstatēti vairāki desmiti jauni Covid-19 saslimšanas gadījumi, un tas ir straujākais inficēšanās gadījumu pieaugums kopš šī gada marta, kad tika konstatēta pirmā saslimšana mūsu pilsētā. Saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra sniegto informāciju, daļai no inficētajiem nevar izsekot saslimšanas avotu.

Šajā brīdī izšķiroša ir ikviena personīgā atbildība valstī noteikto drošības pasākumu ievērošanā, tādēļ Liepājas pilsētas pašvaldība aicina tirdzniecības vai pakalpojuma sniedzējus uzraudzīt, lai gan klienti, gan darbinieki lietotu mutes un deguna aizsegus atbilstoši normatīvo aktu prasībām.

Lai iespējami mazinātu infekcijas izplatību, kā arī ierobežotu negatīvo ietekmi uz uzņēmuma darbību kopumā, kādam darbiniekam inficējoties vai nonākot tiešā kontaktā ar inficētu personu, slimības ilgā inkubāci-

Liepājas pašvaldība aicina uzņēmējus uzraudzīt tirdzniecības vietās sejas masku pareizu lietošanu



jas perioda dēļ (vidēji 8–10 dienas) paredzētie veselības drošības pasākumi, tai skaitā pareiza klientu un pašu darbinieku mutes un deguna aizsegu lietošana, ir īpaši svarīga. Pašvaldība aicina apsvērt iespēju neapkalpot apmeklētājus bez sejas maskām, kā arī rosina par drošības jautājumiem atbildīgos darbiniekus rūpīgi ikdienā sekot līdzi apmeklētāju plūsmai un masku lietošanai.

Tāpat Liepājas pilsētas paš-

valdība paralēli risina jautājumu, lai dažādām sabiedrības grupām sabiedriskās vietās ērti un par saprātīgiem līdzekļiem būtu pieejamas sertificētas sejas maskas.

Liepājas pilsētas pašvaldība atgādina, ka grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai", kas stājas spēkā 2020. gada 13. oktobrī, paredz, ka tirdzniecības un pa-

kalpojumu sniegšanas vietās pakalpojuma sniedzējiem un saņēmējiem jālieto mutes un deguna aizsegi (sejas maskas vai vizieri). Tāpat jāturpina ievērot distanci un higiēnas prasības.

Liepājas pilsētas pašvaldība devusi uzdevumu arī savā pakļautībā esošajām iestādēm, piemēram, Liepājas pilsētas pašvaldības policijai un sabiedriskā transporta kontroles dienestam, pievērst pastiprinātu uzmanību

mutes un deguna aizsegu lietošanai sabiedriskās vietās.

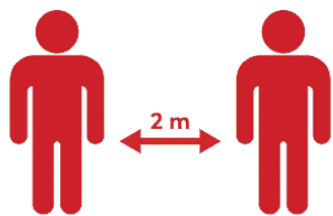
Papildus norādām, ka Liepājas pilsētas pašvaldības oficiālajā mājaslapā ir pieejami dažādi informatīvie materiāli, kurus var izmantot, lai informētu uzņēmuma klientus un darbiniekus par ierobežojumiem, roku dezinficēšanu, 2 metru distances ievērošanu u.c. Informācija pieejama šeit: www.liepaja.lv/pasarga-sevi-no-koronavirusa-covid-19/

Liepājas pilsētas pašvaldība jau šobrīd pateicas ikvienam uzņēmējam, kurš ar vislielāko atbildību izturas pret esošo situāciju. Aicinām arī turpmāk ikvienu būt atbildīgam par savu un līdzcilvēku veselību!

Atgādinām, ka sejas maskas obligāti jāvalkā ne tikai sabiedriskajā transportā, bet arī veikalos, aptiekās, pastā, muzejos, bibliotēkās, lidostā, autoostās un dzelzceļa stacijās, kā arī apmeklējot izstādes un reliģiskās darbības veikšanas vietas, piemēram, apmeklējot dievkalpojumu. Prasība par sejas maskām attiecas arī uz šo vietu darbiniekiem, kuri no apmeklētājiem nav nodalīti ar fizisku barjeru, piemēram, īpašām sienām. Tāpat sejas maska ir jālieto pakalpojumu sniegšanas vietās, kur cilvēki uzturas ilgāk par 15 minūtēm un nav iespējams ievērot 2 metru distanci, kā arī nav izveidotas citas fiziskas barjeras. ■

Liepāja

Uzturoties ārpus mājām sabiedriskās vietās, atceries 3 galvenos pamatprincipus



Ievēro 2 m distanci



Mazgā rokas



Lieto sejas masku

Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs

Visi šī izdevuma materiāli tapuši sadarbībā ar Veselības ministriju un SPKC.



Tālrunis ziņojumiem
63425197

Sagatavoja Liepājas pašvaldības administrācijas Sabiedrisko attiecību un mārketinga daļa: Rožu ielā 6, Liepājā, LV-3401, e-pasts: samd@liepaja.lv.
Apmeklētāju pieņemšanas centrs: tālr. 634 04750. www.liepaja.lv.
Iespiests SIA "Kurzemes Vārds" tipogrāfijā. Tirāža 34800. Bezmaksas. Ar izdevumu "Katram Liepājniekam" var iepazīties arī www.liepaja.lv.