

Saistībā ar jaunā koronavīrusa Covid-19 infekcijas izplatības riskiem pasaulē, Veselības ministrija aicina visus Latvijas iedzīvotājus ņemt vērā šādus vispārējos piesardzības pasākumus:

1. **Stingri aicinām iedzīvotājus nedoties uz Covid-19 skartajām teritorijām**, kurām piemēroti īpašie piesardzības pasākumi (no 06.03.20. šo valstu saraksts ir Itālija, Japāna, Singapūra, Dienvidkoreja, Irāna, Ķīna). Ar aktuālo šo valstu sarakstu var iepazīties Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā <https://spkc.gov.lv/lv/aktualitates/get/nid/769>
2. **Aicinām iedzīvotājus izvērtēt jebkuru ceļojumu**, ņemot vērā teritoriju, uz kuru ceļojums plānots, transporta līdzekli, ceļojuma mērķi. Ir jāņem vērā, ka strauji pieaugot saslimstībai ar Covid-19 infekciju, jebkurā valstī, kuru ir skārusi Covid-19 infekcija, var būt jau ieviesti karantīnas pasākumi vai tiek plānots ieviest jaunus karantīnas pasākumus, kas var būtiski ierobežot ceļošanas iespējas un nokļūšanu mājās. Ar informāciju par valstīm, kurās ir paaugstināts risks ceļošanai, var iepazīties Ārlietu ministrijas mājaslapā <https://www.mfa.gov.lv/aktualitates/zinas/65661-aktualizeti-celojuma-bridinajumi-vairakam-valstim>
3. **Aicinām iedzīvotājus, kas atgriezušies no Covid-19 skartajām teritorijām**, kurām piemēroti īpašie piesardzības pasākumi, 14 dienas kopš izbraukšanas no minētās teritorijas novērot savu veselības stāvokli, mērot ķermeņa temperatūru 2 reizes dienā – no rīta un vakarā. Ja parādās kādas akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes (iesnas, klepus, rīkles iekaisums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, elpošanas traucējumi), nekavējoties zvanīt 113.
4. **Aicinām veselības aprūpes darbiniekus, sociālo institūciju darbiniekus, kas strādā ciešā kontaktā ar klientiem, un izglītības iestāžu darbiniekus, kas strādā ar bērniem, un atgriezušies no Covid-19 skartajām teritorijām**, kurām piemēroti īpašie piesardzības pasākumi, 14 dienas pēc izbraukšanas no minētās teritorijas nedoties uz darbu, bet atrasties pašizolācijā mājas režīmā. Šajā laika periodā jānovēro savs veselības stāvoklis, mērot ķermeņa temperatūru 2 reizes dienā – no rīta un vakarā. Ja parādās kādas akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes (iesnas, klepus, rīkles iekaisums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, elpošanas traucējumi), nekavējoties zvanīt 113 un ārstu informēt par savu ceļojumu. Aicinām nedoties pašam uz ārstniecības iestādi, bet ar ģimenes ārstu sazināties telefoniski.
5. **Aicinām bērnus, kas atgriezušies no Covid-19 skartajām teritorijām**, kurām piemēroti īpašie piesardzības pasākumi, 14 dienas pēc izbraukšanas no minētās teritorijas nedoties uz izglītības iestādi, bet atrasties pašizolācijā mājas režīmā. Šajā laika periodā jānovēro bērna veselības stāvoklis, mērot ķermeņa temperatūru 2 reizes dienā – no rīta un vakarā. Ja parādās kādas akūtas

elpošanas ceļu infekcijas pazīmes (iesnas, klepus, rīkles iekaisums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, elpošanas traucējumi), nekavējoties zvanīt 113.

6. **Aicinām vecākus, kas plāno doties ārvalstu ceļojumā ar bērniem**, informēt izglītības iestādi par valsti, uz kuru plānots doties, ceļojuma laiku un vietu, lai izglītības iestāde sadarbībā ar epidemiologiem varētu plānot Covid-19 izplatības ierobežošanas pasākumus iestādē.
7. **Aicinām personas, kurām ir apstiprināta Covid-19 infekcija** vai kurus Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologi ir atzinuši par **Covid-19 pacienta ciešām kontaktpersonām**, stingri ievērot karantīnu un epidemiologa un ārstniecības personas norādījumus, lai nepakļautu inficēšanās riskam apkārtējos.
8. **Aicinām visus iedzīvotājus ar akūtām elpošanas ceļu infekcijas pazīmēm** (iesnas, klepus, rīkles iekaisums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, elpošanas traucējumi) ievērot mājas režīmu, nedoties uz darbu un neapmeklēt sabiedriskas vietas. Īpaši izvairīties no kontakta ar senioriem, personām ar hroniskām slimībām un imūndeficītu.
9. **Aicinām visus iedzīvotājus ievērot individuālos piesardzības pasākumus:**
  - mazgāt rokas ar ziepēm vismaz 20-40 sekundes atbilstoši Slimību profilakses un kontroles centra rekomendācijām <https://spkc.gov.lv/lv/profesionali/ieteikumi-skolam-un-bernudarzi/get/nid/19>;
  - klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas; ja nav vienreizlietojamās salvetes vai kabatlakatiņa, klepot vai šķaudīt iekšējā elkoņa locītavas virsmā (piedurknē), bet nedarīt to plaukstā;
  - ievērot ne mazāk kā 2 metru distanci no personām ar akūtām elpceļu infekcijas pazīmēm.

**Aicinām būt atbildīgiem pret savu un apkārtējo veselību. Vēršam uzmanību, ka Epidemioloģiskās drošības likums nosaka to, ka personas pienākums ir nepakļaut citas personas inficēšanās riskam un personai ir pienākums pildīt epidemiologa norādījumus, lai novērstu inficēšanās risku citu cilvēku veselībai. Mājas karantīnas režīma neievērošana ir Epidemioloģiskā drošības likuma pārkāpums, kam var tikt piemērots administratīvais sods.**