

PASARGĀ SEVI NO SASLIMŠANAS AR COVID-19!

☆ KĀ TO IZDARĪT?

- Bieži un rūpīgi **mazgā rokas** ar ūdeni un ziepēm vai izmanto roku dezinfekcijas līdzekli.
- Regulāri **tīri un vēdini telpas**.
- **Neapmeklē publiskās vietas**, nedodies ciemos un neuzņem ciemiņus pie sevis.
- Ievēro vismaz **2 metru** distanci starp cilvēkiem.
- Ar tuviniekiem un draugiem sazinies, izmantojot **tālruni vai datoru**.

SIMPTOMI

- Ja jūti **vieglus saslimšanas simptomus** (paaugstināta temperatūra, klepus, kakla sāpes), zvani ģimenes ārstam un noskaidro, kā rīkoties.
- Ja saslimšanas **simptomi ir smagi** (piemēram, apgrūtināta elpošana), nekavējoties zvani **113**.

IEPIRKŠANĀS

- **Samazini iepirkšanās biežumu** – plāno un iegādājies pārtiku ilgākam laikam.
- Apmeklē pārtikas veikalu stundās, kad tur iepērkas vismazāk cilvēku.
- Sazinies ar radniekiem vai kaimiņiem, kuri varētu piegādāt pārtiku un atstātu pie namdurvīm.

VESELĪBAS APRŪPE

- Seko līdzi ārstniecības iestāžu informācijai par iespējamajām izmaiņām darba laikā un sniegto pakalpojumu klāstā.
- Ārstniecības iestādēs šobrīd tiek ievērota pastiprināta piesardzība, tāpēc var būt samazināta plānveida palīdzība. Pirms ārstniecības iestādes apmeklējuma pārliecinies, vai pieteiktā vizīte nav pārcelta.

ESI INFORMĒTS

- **Seko līdzi aktuālajai informācijai** un paziņojumiem sabiedriskajā radio un TV.
- **Slimību kontroles un profilakses centra informatīvais tālrunis 67387661** (darbdienās 8.30–21.00, brīvdienās 8.30–17.00). Zvani, ja rodas jautājumi par saslimšanu ar COVID-19, profilaksi, pašizolāciju un karantīnu.
- **Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 (visu diennakti)**. Zvani, ja ārpus ģimenes ārsta darba laika vajadzīga medicīniska konsultācija un ieteikumi, kā rīkoties akūtas saslimšanas vai hroniskas saslimšanas **saasinājuma** gadījumā.
- Ja kāds tuvinieks atgriezies no ārzemēm, atgādini, ka 14 dienu pašizolācija ir obligāta!

ESI ATBILDĪGS - RŪPĒJIES PAR SAVU UN CITU VESELĪBU!

