

Koronavīrusa (Covid-19) norādījumi

LATVISKI \ LATVIAN

Šie norādījumi ir balstīti uz Nacionālā veselības dienesta (NHS) padomiem un informāciju par veselību, tie ir paredzēti visiem iedzīvotājiem Apvienotajā Karalistē neatkarīgi no izcelsmes valsts.

Version 5 [01.06.2020]



Saturs

Koronavīrusa (Covid19) norādījumi

Kuras personas ir pakļautas augstam koronavīrusa riskam

Kā sevi pasargāt, ja esat augstāriska grupā

Izolēšanās vadlīnijas mājāsaimniecībām ar iespējamu koronavīrusa infekciju

Cik ilgi jāievēro izolēšanās vadlīnijas?

Kad man sazināties ar NHS 111?

Kā es varu sazināties ar NHS 111?

Kas notiks, ja es uztraucos par savu imigrācijas situāciju?

Ko man darīt, lai palīdzētu apturēt koronavīrusa izplatību?

Koronavīrusa (Covid-19) norādījumi

COVID-19 ir jauna slimība, kas var skart jūsu plaušas un elpceļus. Slimības izraisītājs ir vīruss ar nosaukumu koronavīruss.

Visiem vajadzētu palikt mājās pēc iespējas vairāk, lai palīdzētu apturēt koronavīrusa izplatību.

Tas attiecas uz jebkura vecuma cilvēkiem – pat ja jums nav nekādu simptomu vai citu veselības problēmu.

Jūs varat iziet no mājās tikai šādos gadījumos:

- Lai dotos uz veikaliem, kuriem ir atļauts būt atvērtiem – lai iegādātos tādas lietas kā pārtiku un medikamentus, un lai saņemtu preces, kuras esat pasūtījis tiešsaistē vai pa tālruni
- Lai vingrotu (vai, ja atrodaties Anglijā, lai pavadītu laiku brīvā dabā) – nodrošinot to, ka atrodaties 2 metru attālumā no jebkura, kurš nepieder jūsu mājsaimniecībai
- Jebkādas medicīniskas nepieciešamības gadījumā, lai ziedotu asinis, izvairītos no ievainojuma vai slimības, novērstu kaitējuma risku, vai, lai nodrošinātu aprūpi vai palīdzību neaizsargātai personai
- Lai dotos uz un no darba – tikai tad, ja nevarat strādāt no mājām

Ja Jums ir:

- Augsta temperatūra –pieskaroties krūškurvim vai mugurai izjūtat karstumu, vai
- Jauns, nepārtraukts klepus – tas nozīmē ka esat sācis klepot atkārtoti, vai
- normālas garšas vai ožas izjūtas zaudēšana vai izmaiņas (anosmija) – ja neko nevarat saost vai sagaršot, vai arī lietas smaržo vai garšo savādāk nekā parasti,

jums ir jāpaliek mājās un jāievēro [izolēšanās vadlīnijas mājsaimniecībām ar iespējamu koronavīrusa infekciju](#).

Pulcēšanās sabiedriskās vietās ir ierobežota:

- ja dzīvojat **Anglijā** vai **Ziemeļīrijā**, drīkst pulcēties grupā līdz 6 cilvēkiem no dažādām mājsaimniecībām.
- Ja dzīvojat **Velsā**, divu mājsaimniecību locekļi var tikt vietējā mērogā (5 jūdžu robežās)
- Ja dzīvojat **Skotijā**, divu mājsaimniecību locekļi var tikt grupās līdz 8 cilvēkiem
- Pulcēšanās var notikt tikai ārā vai privātos dārzos, saglabājot sociālo distancēšanos un 2 metru distanci.

Ir svarīgi, lai jūs ievērotu šīs norādes, jūs varat saņemt naudassodu, ja to nedarīsiet.

Polīcija, imigrācijas ierēdņi un armija var iesaistīties sabiedrības veselības aizsardzības pasākumu izpildē, kā arī ēdiena un citu nepieciešamības preču piegādes nodrošināšanā neaizsargātiem cilvēkiem.

Koronavīrusa dēļ ziņošana, kas ir paredzēta kā imigrācijas drošības līdzeklis, tiek uz laiku apturēta. Jūs saņemsiet SMS ziņojumu ar informāciju par jūsu nākošo ziņošanas datumu. Lai iegūtu vairāk informācijas par izmaiņām patvēruma sistēmā, skatīt: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Kuras personas ir pakļautas augstam koronavīrusa riskam

Ar koronavīrusu var smagi saslimt ikviens, bet daži cilvēki ir augstākā riska grupā. Piemēram, jūs varat būt augstā koronavīrusa riska grupā, ja jums:



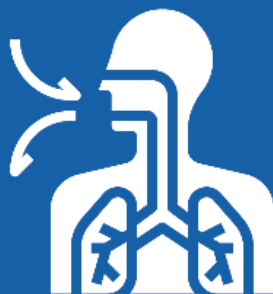
ir bijusi orgāna transplantācija



tiek sniegta noteikta veida vēža ārstēšana



ir asins vai kaula smadzeņu vēzis, piemēram, leukēmija



ir smaga plaušu saslimšana, piemēram, cistiskā fibroze vai smaga astma



ir veselības problēmas, kas jūs padara daudz uzņēmīgāku pret infekcijām



jālieto zāles, kuras pavājina imūnsistēmu



esat stāvoklī un jums ir nopietna sirds saslimšana

Ja jūs uzskatāt, ka piederat pie vienas no šīm augsta riska kategorijām un neesat saņēmis vēstuli no jūsu veselības aprūpes sniedzējiem līdz **svētdienai, 2020. gada 29. martam**, vai ar jums nav sazinājies jūsu ģimenes ārsts, jums vajadzētu apspriest jūsu jautājumus ar ģimenes ārstu vai slimnīcas klīnicistu ārstu. Ja jums nav ģimenes ārsta, sazināties ar DOTW atbalsta dienestu: **0808 1647 686** (bezmaksas numurs zvanīšanai) vai uz e-pastu clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Kā sevi pasargāt ja esat augstariska grupā

Ja jums parādās COVID-19 simptomi, piemēram, jauns, nepārtraukts klepus vai drudzis, meklējiet medicīnisku padomu, izmantojot NHS 111 tiešsaistes koronavīrusa pakalpojumu, vai zvaniet NHS 111.

Dariet to, tiklīdz parādās simptomi.

Ja jūs esat augstariska grupā nopietnai saslimšanai ar koronavīrusu, ir papildus pasākumi, ko varat veikt, lai izvairītos no inficēšanās.

Tie ietver:

- Neiziešanu no mājas – jums nevajadzētu doties ārā, lai iepirktos vai izņemtu zāles
 - Ja dzīvojat **Anglijā** vai **Ziemeļīrijā**, jūs varat pavadīt laiku ārā ar jūsu māsaimniecības locekļiem, vai, ja dzīvojat viens, ar vienu cilvēku no citas māsaimniecības, ievērojot 2 metru distanci
 - Ja dzīvojat **Velsā**, varat doties ārā nodarboties ar sportu, ievērojot 2 metru distanci no citiem
- Jebkādu sanāksšanu neapmeklēšanu (ieskaitot ar draugiem un ģimeni privātās vietās)
- Uzturēšanos vismaz 2 metru (3 soļu) attālumā no citiem cilvēkiem jūsu mājās, cik vien iespējams
- Izvairīšanos no ikviena, kurš nejūtas labi, vai izrāda koronavīrusa simptomus

Jautājiet draugiem, ģimenes locekļiem vai kaimiņiem, lai viņi jums sagādā iepirkumus un izņem zāles. Viņiem tās būtu jāatstāj pie jūsu durvīm.

Ja jums ir nepieciešama palīdzība, lai saņemtu pirmās nepieciešamības preces, tādas kā pārtiku, jūs varat reģistrēties, lai saņemtu koronavīrusa atbalstu šeit:

- Ja dzīvojat **Anglijā**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Ja dzīvojat **Ziemeļīrijā**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-Referral>
- Ja dzīvojat **Skotijā**, zvaniet 0800 111 4000
- Ja dzīvojat **Velsā**, kontaktinformācija būs norādīta jūsu vēstulē

Lasiet pilno ieteikumu sarakstu par to, kā sevi pasargāt, ja esat augstā koronavīrusa riska grupā GOV.UK vietnē:

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

Izolēšanāsvadlīnijas māsaimniecībām ar iespējamu koronavīrusa infekciju



Neapmeklējiet darbu, skolu, ģimenes ārstu, aptieku vai slimnīcu



Izmantojiet atsevišķas labierīcības, vai uzkopiet starp lietošanas reizēm



Izvairieties no tuva kontakta ar citiem cilvēkiem



Izmantojiet pārtikas un medikamentu piegādes



Neuzņemiet viesus



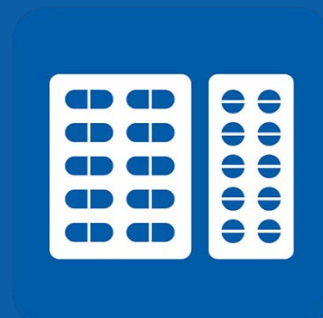
Guļat atsevišķi, ja tas ir iespējams



Regulāri mazgājiet rokas



Dzeriet daudz ūdens



Lietojiet paracetamolu, lai atvieglotu simptomus

Pieprasiet koronavīrusa testu, tiklīdz parādās simptomi (tests tiks veikts 5 dienu laikā): <https://nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Jums būs jāsniedz sava kontaktinformācija un jums jābūt strādājošam mobilajam tālrunim, lai saņemtu testa rezultātus īsziņas veidā.

Lai iegūtu vairāk informācijas apmeklējiet:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Cik ilgi jāievēro izolēšanās vadlīnijas?

- Ikvienam, kam ir simptomi, ir jāpaliek mājās un jāizolējas vismaz 7 dienas.
- Ja jūs dzīvojat kopā ar citiem cilvēkiem, tad viņiem būtu jāpaliek mājās un jāizolējas vismaz 14 dienas, lai izvairītos no vīrusa izplatīšanās ārpus mājām.
- Bet, ja kādam, ar ko Jūs dzīvojat kopā parādās simptomi, viņiem ir jāpaliek mājās un jāizolējas 7 dienas no brīža, kad parādās simptomi, pat ja tas nozīmē, ka mājās jāpaliek vairāk par 14 dienām.
- Ja Jūs dzīvojat kopā ar kādu, kurš ir vecāks par 70 gadiem, kuram ir ilgstoša slimība, ir iestājusies grūtniecība vai ir pazemināta imunitāte, mēģiniet atrast citu vietu, kur viņiem palikt 14 dienas.
- Ja jums ir jāpaliek mājās kopā, mēģiniet atrasties pēc iespējas attālināti viens no otra.

Kad man zvanīt NHS 111?

- Jūs jūtaties tik slims, ka nevarat paveikt ikdienas aktivitātes, piemēram skatīties TV, lietot telefonu, lasīt grāmatu vai izkāpt no gultas
- Ja jūtat, ka jūs vairs nevarat tikt galā ar simptomiem mājās
- Jūsu stāvoklis pasliktinās
- Jūsu simptomi neuzlabojas pēc 7 dienām

Kā es varu sazināties ar NHS 111?

Jūs varat izmantot NHS 111 tiešsaistes koronavīrusa pakalpojumu (<https://111.nhs.uk/covid-19>), lai uzzinātu, kā rīkoties tālāk. Ja jums nav piekļuves internetam, jūs varat zvanīt 111 (tas ir bezmaksas telefona numurs) un jūs varat palūgt tulku, kas runā jūsu valodā.

Kas notiks, ja es uztraucos par savu imigrācijas situāciju?

Anglijas apmeklētājiem no ārvalstīm, tostarp tiem, kas dzīvo Lielbritānijā bez atļaujas, nebūs jāmaksā par:

- koronavīrusa testu (pat tad, ja tests uzrāda, ka neesat inficēts ar koronavīrusu)
- koronavīrusa ārstēšanu – ja jums tiek uzsākta ārstēšana un tests vēlāk uzrāda, ka neesat inficēts ar koronavīrusu, jums, iespējams, būs jāmaksā par ārstēšanu, ko esat saņēmis pēc testa rezultāta

Imigrācijas pārbaudes nav nepieciešamas, ja jums jāveic tikai koronavīrusa tests vai ārstēšana pret to.

Ko man darīt, lai palīdzētu apturēt koronavīrusa izplatību?

- Mazgāt rokas pēc iespējas biežāk, izmantojot ziepes un ūdeni, vismaz 20 sekundes
- Sekot padomiem par modrības un drošības saglabāšanu
- Ja varat, lietot sejas aizsegumus ietūvētās telpās, kur 2 metru fiziskas distances ieturēšana no cilvēkiem, ar kuriem kopā nedzīvojat, ir sarežģīta, piemēram, sabiedriskajā transportā vai mazos veikalos.

Plašākai informācijai:

- NHS norādījumi: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- PVO norādījumi: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>