



COVID-19 (koronavīruss)

Informācija cilvēkiem, kas vecāki par 65 gadiem vai kuriem ir hroniskas slimības

Sakarā ar slimības uzliesmojumu Lielbritānijā, Eiropā un visā pasaulē būtu jāapsver pasākumi, kas palīdzētu aizsargāt ikvienu, kurš varētu būt uzņēmīgs pret SARS-CoV2 (koronavīrusu).

COVID-19 ir jauns vīruss, kas dažiem cilvēkiem var izraisīt pneimoniju. Tā kā vīruss ir jauns, cilvēkiem nav imunitātes pret to. Komplikācijas, kas saistītas ar inficēšanos ar šo vīrusu, biežāk rodas vecāka gadagājuma cilvēkiem, kā arī tiem, kuriem ir hroniskas veselības problēmas.

Ir jāievēro dažas lietas, lai nenaslimtu ar šo vīrusu:

- **regulāri jāmazgā rokas** ar ūdeni un ziepēm vismaz 20 sekundes (tik ilgi, kamēr Happy Birthday! var nodziedāt divas reizes);
- **jāizvairās aiztikti muti vai seju;**
- **jāsāk sociāli distancēties** (skat. zemāk);
- **ja smēķējat, apsveriet iespēju atmest smēķēšanu** (zvaniet uz palīdzības tālruni 233170);
- **jārīkojas pēc plāna - neizplati sērgu, izmet un iznīcini salveti** (jānēsā līdz vienreizējās lietošanas salvetes, jāizmanto tās šķaudot vai klepojot, tad tās jāizmet atkritumu urnāun, lai iznīcinātu pārejos baciļus, ir jānomazgā rokas)

Kas ir sociālā distancēšanās?

Tas ir vispāratzīts veids, kā palēnināt infekcijas izplatīšanos, saglabājot distanci starp cilvēkiem, īpaši tiem, kuri klepo un šķauda.

Jūs varētu apdomāt, kādas aktivitātes apmeklējāt, un izvērtēt, vai vēlaties turpināt to darīt, COVID-19 izplatībai pieaugot.

Sociāla distancēšanās nozīmē izvairīšanos no aktivitātēm, kas ietver ilgstošu kontaktu ar inficētu personu. Ilgstošs kontakts ir atrašanās ilgāk nekā 15 minūtes 2 metru (6 pēdu) attālumā no šīs personas. Tātad jūs joprojām varat iziet pastaigāties vai vingrot atklātā āra telpā, bet izvairieties no ciešākiem kontaktiem, kas nav nepieciešami, piemēram, lielām sanāksmēm, dejām, sabiedriskās ēdināšanas vietām, veikaliem un dievkalpojumiem.

Tomēr ir svarīgi, lai, samazinoties sociālajām aktivitātēm, jūs sazinātos ar draugiem vai ģimenes locekļiem citos veidos, piemēram, pa tālruni vai internetu, izmantojot tādas programmas kā Skype vai Facetime. Citi ģimenes locekļi vai draugi var arī palīdzēt piegādāt pārtikas preces.

Sociālā distancēšanās atšķiras no pašizolācijas. Apmeklējiet vietni gov.gg/coronavirus



Ieteikumi ceļošanai

Šajā laikā Valsts veselības dienesta direktors visiem cilvēkiem, kuri ir vecāki par 65 gadiem vai kuriem ir hroniskas slimības, iesaka neatstāt salu un it īpaši nedoties kruīzā. Papildu padomi ārvalstu ceļojumiem atrodami vietnē <https://www.gov.uk/guidance/travel-advice-novel-coronavirus>

Lai iegūtu papildinformāciju par visiem koronavīrusa aspektiem, apmeklējiet vietni www.gov.gg/coronavirus

Veselības problēmu gadījumā zvaniet uz koronavīrusa palīdzības tālruni 756938 vai 756969