



**Aktualizēti  
2020. gada**

## Norādījumi saistībā ar COVID-19 Ieteikumi tiem, kuri atrodas mājās pašizolācijā

Jums tika ieteikts palikt mājās **pašizolācijā**, jo:

- esat atgriezies no **A grupas valsts** un jums **nav attiecīgu simptomu**; vai
- esat atgriezies no **A vai B grupas valsts** un jums ir **attiecīgi simptomi**, bet jūs gaidāt rindā uz COVID-19 pārbaudes testu. Pēc pārbaudes jums būs jāievēro **karantīna**.

Aktualizēta informācija, tostarp par A un B grupas valstīm un COVID-19 simptomiem, ir pieejama šeit <https://www.gov.gg/coronavirus>.

Pašizolācija tiek uzskatīta par jums piemērotu risinājumu, jo jūs nav nepieciešams hospitalizēt un jūs esat piekritis ievērot zemāk aprakstītos svarīgos norādījumus.

### 1. Ievads

Šie norādījumi ir domāti cilvēkiem, kuri pašizolējas. Lūdzu, uzmanīgi izlasiet šos norādījumus.

### 2. Pašizolācija

Pašizolācijas laikā cilvēks noteiktā laika posmā norobežojas no fiziska kontakta ar pārējo sabiedrību (ja iespējams, arī no kontaktēšanās ar mājniekiem).

### 3. Palieciet mājās

Jums vai personai, ko aprūpējat, vajadzētu palikt mājās, izņemot gadījumus, kad nepieciešama medicīniskā palīdzība (pirms medicīniskās palīdzības saņemšanas skat. 3. un 8. sadaļu). Neejiet uz darbu, neapmeklējiet skolu vai sabiedriskas vietas un neizmantojiet sabiedrisko transportu vai taksometrus, kamēr neesat informēts, ka to darīt ir droši. Jums būs jālūdz palīdzība, ja jums vajadzēs iegādāties pārtiku, kādas citas lietas vai medikamentus.



Vajadzīgās lietas varat arī pasūtīt pa tālruni vai tiešsaistē. Pasūtījumam pievienotajos norādījumos par piegādes veidu jāmin, ka sūtījums jāatstāj mājokļa ārpusē, uz lieveņa vai kur citur atkarībā no jūsu mājokļa tipa.

#### 4. Norobežojieties no citiem mājniekiem\*

Jums jāuzturas labi vēdinātā telpā ar atveramu logu, nošķirti no pārējiem ģimenes locekļiem. Turiet durvis aizvērtas. Izmantojiet atsevišķu vannasistabu, ja mājās tāda ir pieejama. Ja šī telpa jums ir jādala ar pārējiem mājniekiem, to ir nepieciešams regulāri uzkopt.

Ja nav atsevišķas vannasistabas, būtu jā sastāda mazgāšanās saraksts, lai izolētā persona varētu iet dušā vai vannā pēdējā, veicot rūpīgu vannasistabas tīrīšanu\*. Izolētajai personai ir jāizmanto atsevišķi dvieļi gan pēc iešanas dušā vai vannā, gan roku slaucīšanai.

Ja dzīvojat mājoklī ar koplietošanas telpām (studentu kopmītnēs vai tamlīdzīgi), kur ir kopīga virtuve, vannasistaba un dzīvojamā zona, jums jāuzturas istabā aiz aizvērtām durvīm, izejot ārā tikai nepieciešamības gadījumā, uzvelkot sejas masku, ja jums tāda ir.

Ja koplietojat virtuvi ar citiem (piem., studentu kopmītnēs vai tamlīdzīgi) pēc iespējas izvairieties uzturēties virtuvē citu cilvēku klātbūtnē. Ja tas nav iespējams, uzvelciet sejas masku, ja jums tāda ir. Pagatavoto maltīti ieturiet savā istabā. Izmantojiet trauku mazgājamo mašīnu (ja tāda ir), lai pēc ēšanas nomazgātu un nožāvētu traukus un galda piederumus. Ja tas nav iespējams, nomazgājiet traukus un galda piederumus ar rokām, izmantojot mazgāšanas līdzekli un siltu ūdeni, un rūpīgi noslaukiet tos ar atsevišķu virtuves dvieli.

Ir jānodrošina, lai pārējie mājnieki zinātu par norādījumiem saistībā ar pašizolāciju.

#### 5. Pirms apmeklējuma brīdiniet ārstu

Visi ārstu apmeklējumi iepriekš jāpiesaka, zvanot pa norādīto tālruņa numuru. Tas vajadzīgs tāpēc, lai ārsts vai slimnīca varētu sagatavoties pieņemšanai un pēc iespējas samazinātu kontaktus ar citiem pacientiem.

**\* ja tas ir iespējams**



## 6. Nēsājiet sejas masku, ja tā ir ieteikts darīt

Ja jums ir nodrošinātas sejas maskas, jums jāvalkā maska, atrodoties vienā telpā ar citiem cilvēkiem un apmeklējot ārstu. Ja nevarat valkāt sejas masku, cilvēkiem, kas dzīvo kopā ar jums, to vajadzētu valkāt, ja viņi atrodas vienā telpā ar jums.

## 7. Aizsedziet muti, klepojot un šķaudot

- Klepojot vai šķaudot, aizsedziet muti un degunu ar vienreizējās lietošanas salvetēm.
- Ja aprūpējat kādu, kuram veic 2019-nCoV analīzes, izmantojiet vienreizējās lietošanas salvetes, lai pēc šķaudīšanas vai klepošanas noslaucītu gļotas vai krēpas.
- Izmetiet salvetes plastmasas atkritumu maisiņā (skat. sadaļu par atkritumu savākšanu) un nekavējoties mazgājiet rokas ar ūdeni un ziepēm vismaz 20 sekundes, pēc tam tās rūpīgi noskalojiet un nosusiniet.
- Ne tikai aprūpētājiem jāmazgā rokas, bet arī jāpalīdz to izdarīt personai, kuru viņi aprūpē, pēc klepošanas vai šķaudīšanas.

## 8. Mazgājiet rokas

Mazgājiet rokas un palīdziet cilvēkam, ko aprūpējat, nomazgāt rokas. Tas jā dara bieži un rūpīgi ar ūdeni un ziepēm vismaz 20 sekundes. Pēc tam rokas rūpīgi jānoskalo un jānosusina. Tas pats attiecas uz tiem, kuri aprūpē kādu, kuram veic SARS-CoV-2 analīzes. Neaiztieciet acis, degunu un muti ar nemazgātām rokām.

## 9. Neuzņemiet mājās viesus

Mājās drīkst uzturēties tikai tie ģimenes locekļi, kas tur dzīvo. Neaiciniet un neuzņemiet mājās viesus. Ja uzskatāt, ka kādam ir ļoti svarīgi jūs apmeklēt, vispirms pārrunājiet to ar savu kontaktpersonu medicīniskos jautājumos. Ja jums steidzami jārunā ar kādu, kurš nav jūsu ģimenes loceklis, izmantojiet tālruni.

## 10. Nelietojiet vienus sadzīves priekšmetus

Jums nevajadzētu izmantot traukus, glāzes, krūzes, galda piederumus, dvieļus, gultas veļu vai citus priekšmetus kopīgi ar citiem mājiniekiem (vai pēc tam, kad jūsu bērns vai aprūpētā



persona tos ir lietojusi). Pēc šo priekšmetu izmantošanas rūpīgi nomazgājiet tos ar ziepēm un ūdeni; trauku mazgājamā mašīnā var mazgāt traukus un galda piederumus.

## 11. Sekojiet līdzi saviem (vai aprūpējamās personas) simptomiem

Nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību, ja jūsu stāvoklis pasliktinās, piemēram, ja jums ir apgrūtināta elpošana, vai ja personai, kuru aprūpējat, pasliktinās pašsajūta. Ja nav ārkārtas situācija, ir jāzvana pa tālruņa numuriem 01481 756938 vai 01481 756969.

Ja ir ārkārtas situācija un ir jāsauc ātrā palīdzība pa tālruni 999, informējiet zvanu saņēmēju vai operatoru, ka jums tiek veiktas SARS-CoV-2 analīzes (vai ka jūs aprūpējat kādu, kuram tiek veiktas šādas analīzes).

## 12. Atkritumi un veļa

Visi atkritumi, kas bijuši saskarē ar inficēto personu, tostarp izlietotās salvetes un maskas, jāievieto plastmasas atkritumu maisiņā un maiss jāaizsien, kad tas ir pilns. Pēc tam plastmasas maisiņš jāievieto otrā atkritumu maisiņā un jāaizsien.

**Neizmetiet** to un neizlieciet savākšanai kamēr nezināt, ka jums vai personai, kuru aprūpējat, nav jaunā koronavīrusa. Ja jūsu analīzes būs pozitīvas, jūs saņemsiet norādījumus, ko darīt ar atkritumiem.

Veļa, gultas veļa un dvieļi jāievieto plastmasas maisiņā un jāizmazgā, tiklīdz ir zināms, ka SARS-CoV-2 analīzes ir negatīvas. Ja tas nav iespējams un jums ir jāmazgā veļa mājās, mazgājiet visu veļu, iestatot augstāko temperatūru un izmantojot veļas mazgāšanas līdzekli. Temperatūrai vajadzētu būt virs 60 grādiem, ja iespējams, izžāvējiet veļu žāvētājā un gludiniet, izmantojot visaugstāko iestatījumu, kas saderīgs ar audumu.

## 13. Slimības pabalsts

Ja strādājat, sazinieties ar personāldaļu vai attiecīgo personu, lai uzzinātu, kāda ir jūsu darba devēja politika attiecībā uz slimības pabalstiem šajā gadījumā.

Personām, kuras ir pašizolējušās pēc Valsts veselības dienesta ieteikumiem, **nav** nepieciešams apmeklēt savu ģimenes ārstu vai iesniegt medicīnisku izziņu (slimības lapu), lai iesniegtu slimības pabalsta pieprasījumu. Ja persona ievēro Valsts veselības dienesta ieteikumus, pieprasījumu var iesniegt, sazinoties ar darbnespējas pabalstu nodaļu pa tālruni 01481 732507 vai pa



e-pastu [benefits@gov.gg](mailto:benefits@gov.gg). Sociālais dienests centīsies pieņemt prasības digitāli, lai tās varētu iesniegt pašizolācijas laikā.

Šādas prasības būs derīgas tikai 14 dienas vai līdz brīdim, kad persona saņems paziņojumu par negatīvu COVID-19 analīžu rezultātu.

Ja cilvēkam nav simptomu, kas liedz strādāt, un ja darba devējs nodrošina atbalstu, cilvēks var strādāt pašizolācijā, piemēram, mājās, izmantojot klēpj datoru, bet viņš nevarēs saņemt slimības pabalstu.