

# COVID-19 – koronavīruss

## Padomi pašizolācijai mājās

Jums ir jāatrodas pašizolācijā savā mājvietā, jo:

- ! Jūs atgriezāties Gērsijas salā, Aldernejā vai Sārkā no jebkuras vietas pasaulē, kā rezultātā jums ir pilnā pašizolācijā jāpavada 14 pilnas dienas no dienas, kad ieradāties salās.
- ! Jūsu COVID-19 testa rezultāti bija pozitīvi un jūs gaidāt atkārtotā testa rezultātus, kam jābūt negatīviem, lai pārtrauktu pašizolāciju.
- ! Jūs saņēmat informāciju par to, ka atradāties tuvā kontaktā ar cilvēku ar pozitīvu testa rezultātu.
- ! Jums pirmo reizi veica COVID-19 testu un jūs gaidāt rezultātus.

Papildinformāciju, tai skaitā informāciju par COVID-19 simptomiem, atradīsiet vietnē [www.gov.gg/coronavirus](http://www.gov.gg/coronavirus).

Jūsu gadījumā nav nepieciešamības atrasties slimnīcā, tāpēc pašizolācija mājās tika atzīta par atbilstošu jums.

[gov.gg/coronavirus](http://gov.gg/coronavirus)



Šī informācija ir paredzēta cilvēkiem, kas atrodas pašizolācijā mājās.

Lūdzam jūs uzmanīgi izlasīt tālāk norādīto informāciju.



## Pašizolācija

Pašizolācija nozīmē to, ka uz noteiktu laiku izolējat sevi no fiziskas saskarsmes ar pārējo kopienu (tai skaitā arī cilvēkiem, kas dzīvo kopā ar jums, ja tas ir iespējams).



## Palieciet mājās!

Jums ir jāpaliek mājās izņemot gadījumus, kad saņemat medicīnisko palīdzību (sk. 8. sadaļu pirms vēšanās pēc medicīniskās palīdzības) vai jums tiek veikts tests. Jums ir aizliegts doties uz darbu, skolu vai sabiedriskām vietām, kā arī aizliegts izmantot sabiedrisko transportu vai taksometrus, kamēr jums nav pateikts, ka to ir droši darīt. Jums būs nepieciešama palīdzība, lai iegādātos pārtikas produktus, medikamentus vai citas preces.

### Pārtika un citas preces:

- ✓ Jūsu ģimene un draugi var iegādāties jums nepieciešamās preces, vai jūs varat pasūtīt nepieciešamo tiešsaistē. Dodieties uz vietni gov.gg – jaunākās ziņas un informācija – un noklikšķiniet uz saites “Guernsey Together” (Gērnsija kopā) lapas augšdaļā un pēc tam noklikšķiniet uz sadaļas “food and drink” (pārtika un dzērieni). Piegādes informācijā ir jānorāda informācija par to, ka iegādātās preces ir jāatstāj aiz durvīm, uz sliekšņa vai citā vietā atbilstoši jūsu mājvietai.
- ✓ Arī organizācija St John’s Ambulance koordinē kopienas atbalstu cilvēkiem pašizolācijā, zvaniet: **01481 742147**.

## Medikamenti:

- ✓ Ja jums ir jāatjauno receptes medikamentu krājumi pašizolācijas laikā, sazinieties ar savu ģimenes ārstu (GP), lai saskaņotu medikamentu nepieciešamību, un jums tiks sastādīts medikamentu piegādes plāns.

## Lūdziet ikvienu, kas veic piegādes uz jūsu mājām:

- ✓ Piekļauvēt pie durvīm un atstāt preces ārpusē, kā arī nostāties vismaz 2 metru attālumā no durvīm pirms atvērsiet tās, lai ienestu preces.



## Neuzņemiet savā mājvietā ciemiņus

Kopā ar jums mājvietā drīkst palikt tikai tie, kas tur dzīvo. Neaiciniet un neļaujiet jūsu mājvietā ienākt nepiederošām personām. Ja uzskatāt, ka kādai personai ir būtiski svarīgi apmeklēt jūs mājvietu, vispirms apspriediet šo jautājumu ar jūsu kontaktpersonu medicīnas jautājumos. Ja jums ir steidzama saruna ar personu, kas nedzīvo jūsu mājvietā, izmantojiet tālruni.



## Nošķiriet sevi no citiem cilvēkiem jūsu mājoklī

(atbilstoši vajadzībām un iespējām)

- ✓ Jums ir jābūt nošķirti no citām personām, kas dzīvo jūsu mājvietā, labi ventilēta telpā ar logu, kuru ir iespējams atvērt.
- ✓ Turiet durvis aizvērtas.
- ✓ Pametiet istabu tikai nepieciešamības gadījumā un velciet masku, kas jums tika izsniegta.
- ✓ Pārliecinieties par to, ka citi jūsu mājvietas iedzīvotāji ir informēti par noteikumu ievērošanu.

## Mājsaimniecības priekšmetu izmantošana

Jūs nedrīkstat daļīt jūsu izmantotus traukus, glāzes, krūzes, galda piederumus, dvieļus, gultas veļu vai citus priekšmetus ar citiem cilvēkiem, kas dzīvo jūsu mājvietā (kā arī nedrīkstat izmantot citu personu izmantotus priekšmetus).

### Labierīcības

- ✓ Ja iespējams, izmantojiet atsevišķas labierīcības, ko neizmantos citi cilvēki.
- ✓ Ja labierīcības tomēr ir jādala ar citiem:
  - pēc izmantošanas vienmēr kārtīgi notīriet vannas istabu, tualeti un izlietnes, neaizmirstot par durvju rokturiem, krāniem un tualetes poda rokturi/pogu.
  - apsveriet iespēju ieviest labierīcību izmantošanas plānu, kura ietvaros izolācijā esošā persona izmanto labierīcības pēdējā un veic to tīrīšanu pēc izmantošanas.
  - nodrošiniet izolētajai personai atsevišķus dvieļus un tualetes piederumus (gan izmantošanai pēc mazgāšanās, gan roku higiēnai), ko neizmanto citi mājsaimniecības locekļi.

### Virtuve:

- ✓ Pēc virtuves izmantošanas vienmēr tīriet visas virsmas, tai skaitā virsmas, kurām varējāt pieskarties (letes, galdi, durvju rokturi, krāni, mikroviļņu krāsns, plīts utt.).
- ✓ Ja iespējams, lūdziet citus pagatavot jums maltītes un atstāt tās aiz jūsu durvīm, piekļaujot un ievērojot vismaz 2 metru attālumu no durvīm pirms jūs ienesīsiet ēdienu istabā.
- ✓ Cilvēkiem, kas savāc jūsu izmantotos traukus un galda piederumus, ir jāizvairās no tiešas saskarsmes ar šiem priekšmetiem (piem., jāizmanto cimdi vai virtuves salvetes) un jāievēro zemāk sniegtie norādījumi mazgāšanai.

Ja jums pašiem ir jāpagatavo pārtika un jāizmanto virtuve kopā ar citiem:

- Ja iespējams, izvairīties no virtuves izmantošanas, kad tajā atrodas citi cilvēki.
- Ja tas nav iespējams, izmantojiet sejas masku, ja jums tāda tika izsniegta. Ēdiet maltītes savā istabā.

## Mazgāšana:



Ja ir pieejama trauku mazgājamā mašīna, izmantojiet augstākās temperatūras mazgāšanas ciklu jūsu izmantoto trauku mazgāšanai.



Ja tas nav iespējams, mazgājiet traukus ar rokām, izmantojot mazgāšanas līdzekli un siltu ūdeni. Pēc tam rūpīgi apslaukiet traukus ar atsevišķu dvieli.

## Tīrīšana:

Tīrot virtuves un labierīcību telpu virsmas, izmantojiet tīrīšanas līdzekli uz balinātāja bāzes vai standarta tīrīšanas līdzekli. Izmantojiet vienu lupatiņu vai papīra salvetes. Lai uzzinātu, ka utilizēt izmantotos priekšmetus, skatiet sadaļu “Atkritumi un veļas mazgāšana” (Waste and Laundry).



## Smēķēšana

### Ja jūsu COVID-19 testa rezultāts ir pozitīvs vai vēl nav zināms:

Ja smēķējat cigaretes vai e-cigaretes, jums ir aizliegts iziet no mājām, lai smēķētu ārpus telpām.

### Ikvienai pašizolācijā esošai personai:

Sabiedriskās veselības vadlīnijas iesaka visiem smēķētājiem atmest smēķēšanu, jo smēķēšana kaitē jūsu imunitātei, kas nozīmē to, ka smēķētāji ir pakļauti lielākam elpceļu infekciju riskam, kā arī šīs infekcijas noritēs ilgāk un būs smagākas nekā nesmēķētājam. Jums ir trīs reizes lielāka iespēja atmest smēķēšanu ar profesionālu Quitline dienesta palīdzību un medikamentiem, ko varat saņemt bez maksas pa tālruni vai pastu.

Ja atrodaties pašizolācijā savā mājvietā un ciešat no nikotīna trūkuma organismā, taču vēl neplānojat vai neesat gatavi atmest smēķēšanu uz visiem laikiem, Quitline sniegs jums atbalstu un konsultācijas pa tālruni un, ja tas būs nepieciešams, nosūtīs nikotīna aizstāšanas terapijas līdzekļus, tai skaitā plāksteri, košļājamā gumija, sūkājāmās tabletes, mutē smidzināmos līdzekļus un inhalatorus, kas palīdzēs jums tikt galā ar atkarības simptomiem. Ar Quitline ir iespējams sazināties pa tālruni **01481 233170**, Facebook vai pa e-pastu: [Quitline@gov.gg](mailto:Quitline@gov.gg). Lūdzu, norādiet tālruņa numuru, kuru Quitline var izmantot, lai sazinātos ar jums un nosūtītu ziņojumus.



## Veļu mazgāšana



Mazgājiet veļu veļasmašīnā pie augstākās iespējamās temperatūras un izmantojiet veļas mazgāšanas līdzekli. Temperatūrai ir jābūt virs 60°C. Ja iespējams, izmantojiet augstāko, konkrētajam audumam piemēroto veļas žāvētāja un gludekļa iestatījumu.



Ja izmantojat veļas mazgātuves pakalpojumu, pirms nest veļu mazgāšanai uzgaidiet 72 stundas pēc jūsu pašizolācijas perioda beigām. Ievietojiet veļu drošā plastmasas maisā un ievērojiet augstāk sniegtos norādījumus. Izmantojiet jaunu plastmasas maisu, lai atnestu veļu mājās, bet veco utilizējiet.



## Mājsaimniecības atkritumi

### Ja jums NETIEK veikts COVID-19 tests:

Visi atkritumi, ar kuriem personai ir bijusi saskarsme, tai skaitā izmantotās salvetes, ir jāievieto plastmasas atkritumu maisā, kas jānosien, kad tas kļūst pilns. Pēc tam šis atkritumu maiss ir jāievieto otrā maisā, kas jāaizsien.



Neiznesiet šo maisu ārpus mājvietas nākamo 72 stundu laikā pat tad, ja šī iemesla dēļ nokavēsiet atkritumu savākšanu. Atkārtoti pārstrādājami maisi nav jāliek otrā maisā, bet arī tie ir jāuzglabā mājvietā 72 stundas pirms to savākšanas.

### Ja jums TIEK veikts COVID-19 tests:



Jums ir aizliegts utilizēt atkritumus vai izlikt tos savākšanai, kamēr nebūs zināms vai jums vai personai, kuru aprūpējat, ir COVID-19.



Ja testa rezultāts būs pozitīvs, jūs saņemsiet informāciju par atkritumu utilizāciju.



## Dārzi un ārtelpas

### Ja jums NETIEK veikts COVID-19 tests:

- ✓ Jūs varat atrasties dārzā vieni paši, bet vienmēr saglabāriet vismaz 2 metru attālumu no dārza malas un neizejiet ārpus jūsu īpašuma robežām.

### Ja jums TIEK veikts COVID-19 tests:

- ✓ Jums ir aizliegts iziet dārzā, bet jāatrodas atsevišķā, labi ventilētā telpā līdz brīdim, kad saņemsiet testa rezultātus un tālāko informāciju.



## Mājdzīvnieki

- ✓ Suņus, kas pieder cilvēkiem pašizolācijā, ir riska grupā vai atrodas karantīnā, ir aizliegts vest pastaigā ģimenes locekļiem, draugiem vai profesionāliem suņu staigātājiem. Suņus var izvest pastaigā dārzā, ja tas ir norobežots. Pārbaudiet, vai drīkstas izmantot savu dārzu šo vadlīniju sadaļā “Dārzi un ārtelpas”.
- ✓ GSPCA var nodrošināt aprūpi suņiem, kas dzīvo dzīvokļos bez piekļuves dārzam, taču GSPCA spēj nodrošināt aprūpi ierobežotam suņu skaitam, tāpēc katrs gadījums tiks izskatīts individuāli. Apstiprinājuma gadījumā, GSPCA savāks suni tā mājvietā.
- ✓ Kaķu vai mājas sesku īpašniekiem ir ieteicams turēt mājdzīvniekus telpās, jo šīs sugas var saslimt ar COVID-19.
- ✓ Vīruss var īslaicīgi atrasties mājdzīvnieku spalvā vai kažokā tādā pašā veidā kā uz virsmām, piemēram, galdiem vai rokturiem. Šī iemesla dēļ mūsu galvenais ieteikums dzīvnieku īpašniekiem ir turpināt ievērot labas higiēnas principus, pēc pieskaršanās mājdzīvniekam rūpīgi mazgājot rokas (20 sekundes ar ziepēm un ūdeni).



## Aizsedziet seju klepojot un šķaudot

- ✓ Aizsedziet muti un degunu ar vienreiz lietojamo salveti, kad klepojat vai šķaudāt.
- ✓ Cilvēkiem, kas rūpējas par citiem pašizolācijā esošiem cilvēkiem, ir jāizmanto mitrās salvetes, lai noslaucītu gļotas vai flegmu pēc tam, kad aprūpējamā persona ir šķaudījusi vai klepojusi.
- ✓ Izmetiet salvetes plastmasas maisos (sk. sadaļu “Mājsaimniecības atkritumi”) un nekavējoties mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekunžu garumā, pēc tam kārtīgi skalojiet un rūpīgi noslauciet rokas.
- ✓ **Aprūpētājiem:** jāmazgā savas rokas, kā arī jāpalīdz aprūpētajai personai, kas klepoja vai šķaudīja.



## Mazgājiet rokas

- ✓ Mazgājiet rokas bieži un rūpīgi ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes, kā arī rūpīgi skalojiet un noslaukiet rokas pēc mazgāšanas.
- ✓ **Aprūpētājiem:** palīdziet jūsu aprūpējamajai personai pareizi mazgāt rokas.
- ✓ Izvairieties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei ar nemazgātām rokām.



## Ja nepieciešams, valkājiet sejas masku (IAL aprūpētājiem)

- ✓ Ja jums ir izsniegtas sejas maskas, jums maska ir jāvalkā tad, kad atrodaties vienā telpā ar citiem cilvēkiem un kad dodaties apmeklēt jūsu veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēju. Ja nevarat valkāt sejas masku, tad sejas maska ir jāvalkā cilvēkiem, kas dzīvo kopā ar jums tad, kad tie atrodas vienā telpā ar jums.
- ✓ **Aprūpētājiem:** izmantojiet atbilstošus individuālos aizsarglīdzekļus (IAL) saskaņā ar jūsu organizācijas norādījumiem, kad nodrošināt aprūpi ar vīrusu inficētām personām vai šo personu tuviniekiem arī tad, ja nav redzamu simptomu pazīmju.





## Rezervējiet laiku ārstam apmeklējumam

- ✓ Par visiem medicīnas iestāžu apmeklējumiem ir jāvienojas iepriekš ar jūsu kontaktpersonu pa norādīto tālruni. Tas ir nepieciešams, lai slimnīca vai medicīnas iestāde varētu veikt nepieciešamos pasākumus kontakta ar citām personām mazināšanai.



## Kontrolējiet savus simptomus

(vai personas, kuru aprūpējat)

- ✓ Ja jūsu veselības stāvoklis pasliktinās, piemēram, ir apgrūtināta elpošana, nekavējoties vērsieties pēc medicīniskās palīdzības.
- ✓ Aprūpētājiem: kontrolējiet jūsu aprūpē esošo personu simptomus saskaņā ar augstāk un zemāk sniegto informāciju.
- ✓ Ja neatliekamā medicīniskā palīdzība NAV nepieciešama, sazinieties ar ģimenes ārstu (GP)
- ✓ Gadījumā, ja steidzami ir nepieciešama neatliekamā medicīniskā palīdzība, izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 999 un informējiet operatoru, ka atrodaties COVID-19 pašizolācijā.

### Simptomi, kam jāpievērš uzmanība:



**Drudzis**



**Smaržas vai garšas zudums**



**Galvassāpes**  
(sāpes deguna daļā un ap acīm)



**Muskuļu sāpes**



**Klepus**



**Elpas trūkums**



**Nogurums** (liela noguruma sajūta)



**Sāpošs kakls**



## Slimības pabalsts

- ✓ Ja esat nodarbināti, sazinieties ar jūsu cilvēkresursu nodaļu (HR) vai atbildīgo personu, lai saņemtu informāciju par jūsu darba devēja politiku attiecībā uz slimības pabalstu šajā situācijā.
- ✓ Personām, kas atrodas pašizolācijā saskaņā ar sabiedriskās veselības norādījumiem, nav jādodas pie ģimenes ārsta vai jāuzrāda slimību apliecinošs dokuments (ārsta izziņa), lai saņemtu slimības pabalstu. Ja persona ievēro sabiedriskās veselības ieteikumus, šī persona var pieteikties darba nespējas pabalstam pa tālruni 732507 vai e-pastā [benefits@gov.gg](mailto:benefits@gov.gg). Sociālās apdrošināšanas dienests pieņems prasības ciparu formātā, kad tas ir iespējams, lai nodrošinātu iespēju iesniegt pieteikumus esot pašizolācijā.
- ✓ Šie pabalsti parasti ir spēkā 14 dienas vai līdz brīdim, kad persona saņem negatīvu COVID-19 testa rezultātu.
- ✓ Ja personai nav simptomu, kas traucē tai strādāt, bet darba devējs nodrošina nepieciešamo atbalstu darba veikšanai pašizolācijas laikā, piemēram, strādājot no mājām ar klēpj datoru, šai personai nebūs tiesību saņemt darba nespējas pabalstu.



## Svarī ga kontaktinformā cija pašizolā cijā esošajiem

- ✓ Finansiālais atbalsts un ārstu izziņas: Nodarbinātības un sociālās apdrošināšanas dienests aicina cilvēkus vērsties pie viņiem, ja COVID-19 ietekmes rezultātā šīm personām ir nepieciešams finansiālais atbalsts.
- ✓ Personām darbības vecumā ir jāzvana pa tālruni **732516** vai jāsūta e-pasts uz [hardshipfund@gov.gg](mailto:hardshipfund@gov.gg) (no pirmdienas līdz piektdienai, no 08.30 līdz 16.00). Lūgums zvanītājiem iepriekš sagatavot informāciju par mājsaimniecības ienākumiem un bankas kontu.



Uzņēmējdarbības un finanšu jautājumos: zvaniet **743803**  
vai sūtiet e-pasta ziņojumu uz **business.support@gov.gg**



Ja nepieciešama aprūpe: Cilvēkiem, kas pašizolācijā jūtas vientuļi. Sazinieties ar  
St John Ambulance Gērnijas salas nodaļu pa tālruni **720088** vai e-pastu  
**caring.caller@stjohn.gg**



Brīvprātīgie Gērnijā: St John Ambulance koordinē kopienas atbalstu cilvēkiem  
pašizolācijā un nosūtīs brīvprātīgos, lai palīdzētu grūtībās nonākušajiem. Lūdzu,  
zvaniet **742147**



Apmeklējiet **gov.gg/Covid19together**, lai uzzinātu vairāk par noderīgu  
kontaktinformāciju un pakalpojumiem, kamēr esat pašizolācijā.