

Ieteikumi cilvēkiem ar COVID-19 (koronavīrusu) un viņu kontaktpersonām

Šajā brošūrā ir sniegta informācija par COVID-19. COVID-19 ir jauna slimība, ko izraisa vīruss saukts par koronavīrusu. Tas ietekmē cilvēkus visā pasaulē un kādus cilvēkus var padarīt ļoti slimus. Jums var būt klepus un augsta temperatūra, ja jums ir COVID-19. Var arī būt grūti elpot un varat zaudēt garšas vai ožas sajūtu. Lielākā daļa cilvēku, kuriem ir COVID-19, nenaslimst smagi. Daži cilvēki var palikt veseli un vispār nenaslimt. Viņi var pat nezināt, ka viņiem ir COVID-19.

Ikviens, kurš ir inficējies ar COVID-19, var nodot infekciju citiem cilvēkiem, pat ja pats nenaslimst. Ja jūs saslimstat ar COVID-19, tad jūs kļūstat par **'gadījumu'**. Ja jums ir tuva kontaktpersona, kurai ir COVID gadījums(it īpaši, ja dzīvojat vienā mājā ar šo gadījumu), tad jūs sauc par **'kontaktpersonu'**. Kontaktpersonām pastāv risks inficēties ar COVID-19 un saslimt.

Tulkotie tiešsaistes resursi – šeit savā valodā atradīsiet ieteikumus un palīdzību saistībā ar COVID-19

NASC – Migrantu un bēgļu tiesību centrs

- [COVID-19 pasaules dienests](#) (informatīvi video daudzās valodās)
- [COVID-19 pasaules dienesta Twitter](#)

Veselības dienesta izpildpersona (HSE)

- [COVID-19 tulkotie resursi](#) (informācija daudzās valodās)

Veselības aizsardzības uzraudzības centrs (HPSC)

- [COVID-19 Tulkotā informācija un resursi](#)

Ja jums ir COVID-19

- Tas nozīmē, ka jūsu tests ir COVID-19 **POZITĪVS**
- **Jums nepieciešams ievērot 14 dienu pašizolāciju**, pat ja jums nav simptomu. **Tas nozīmē, ka jums jāpaliek mājās atsevišķā istabā un jāizvairās no kontakta ar citiem cilvēkiem.**
- Ja sākat justies slikti, it īpaši, ja jums ir grūti elpot, nekavējoties zvaniet savam ārstam.
- Ja jūtaties ļoti slikti – zvaniet neatliekamās palīdzības dienestam pa tālruni 112 vai 999.
- Palieliet atsevišķā istabā ar atveramu logu, ja iespējams.
- Bieži mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni vai izmantojiet roku želeju.
- Ja klepojat vai šķaudāt, aizsedziet muti un degunu ar salveti, vai klepojiet un šķaudiet saliektā rokas elkonī.
- Nedodiet savas lietas citiem cilvēkiem.
- Neuzņemiet savās mājās ciemiņus.
- **HSE zvana visiem, kuriem ir pozitīvs koronavīrusa tests.**
- **HSE paskaidros, kas jums jādara.**
- **HSE atbildēs uz visiem jūsu jautājumiem.**

Ja esat COVID-19 KONTAKTPERSONA

- Tas nozīmē, ka esat bijuši **ciešā kontaktā** ar cilvēku, kuram ir COVID-19
- **Jums jāpaliek mājās un pēc iespējas jāizvairās no kontakta ar citiem cilvēkiem 14 dienas pēc tam, kad pēdējo reizi kontaktējāties ar cilvēku, kuram ir COVID-19.**
- Mēs jums sarunāsim COVID-19 testu. Jums jāpaliek mājās, **pat ja tests uzrāda, ka jums nav COVID-19.** Mēs ar jums sazināsimies, lai jums pastāstītu, kas jādara.
- Mēs jums sūtīsim īsziņu katru dienu, lai atgādinātu, ka jums jāpaliek mājās, un lai pārbaudītu, vai jums nav kādi COVID-19 simptomi.
- Bieži mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni vai izmantojiet roku želeju.
- Ja klepojat vai šķaudāt, aizsedziet muti un degunu ar salveti, vai klepojiet un šķaudiet saliektā rokas elkonī.
- Vērojiet, vai neparādās kādi no šiem simptomiem:
 - Jauns Klepus
 - Elpas Trūkums
 - Grūtības Elpot
 - Augsta Temperatūra (38°C Un Augstāka)
 - Iesnas
 - Kakla Sāpes
 - Garšas Zudums
 - Ožas zudums
- Ja sākat justies slikti, dodieties uz atsevišķu istabu un nekavējoties piezvaniet savam ārstam.
- Ja jūtaties ļoti slikti, it īpaši, ja ir grūti elpot, zvaniet neatliekamās palīdzības dienestam pa tālruni 112 vai 999.

Tīmekļa vietņu saitēs šī dokumenta pirmajā lapā atradīsiet ieteikumus savā valodā. Šie ieteikumi palīdzēs jums parūpēties par sevi, savu ģimeni un cilvēkiem, ar kuriem kopā dzīvojat.