

PASARGĀ SEVI

SENIORIEM

NO SASLIMŠANAS AR COVID-19!

★ KĀ TO IZDARĪT?

- Bieži un rūpīgi **mazgā rokas** ar ūdeni un ziepēm vai izmanto roku dezinfekcijas līdzekli.
- Regulāri **tīri un vēdini telpas**.
- **Neapmeklē publiskās vietas**, nedodies ciemos un neuzņem ciemiņus pie sevis.
- Ievēro vismaz **2 metru** distanci starp cilvēkiem.
- Ar tuviniekiem un draugiem sazinies, izmantojot **tālruni vai datoru**.

🩺 SIMPTOMI

- Ja jūti **vieglus saslimšanas simptomus** (paaugstināta temperatūra, klepus, kakla sāpes), zvani ģimenes ārstam un noskaidro, kā rīkoties.
- Ja saslimšanas **simptomi ir smagi** (piemēram, apgrūtināta elpošana), nekavējoties zvani **113**.

🛒 IEPIRKŠANĀS

- **Samazini iepirkšanās biežumu** – plāno un iegādājies pārtiku ilgākam laikam.
- Apmeklē pārtikas veikalu stundās, kad tur iepērkas vismazāk cilvēku.
- Sazinies ar radniekiem vai kaimiņiem, kuri varētu piegādāt pārtiku un atstātu pie namdurvīm.

👂 VESELĪBAS APRŪPE

- Seko līdzī ārstniecības iestāžu informācijai par iespējamajām izmaiņām darba laikā un sniegto pakalpojumu klāstā.
- Ārstniecības iestādēs šobrīd tiek ievērota pastiprināta piesardzība, tāpēc var būt samazināta plānveida palīdzība. Pirms ārstniecības iestādes apmeklējuma pārliecinies, vai pieteiktā vizīte nav pārcelta.

📺 ESI INFORMĒTS

- **Seko līdzī aktuālajai informācijai** un paziņojumiem sabiedriskajā radio un TV.
- **Slimību kontroles un profilakses centra informatīvais tālrunis **67387661**** (darbdienās 8.30–21.00, brīvdienās 8.30–17.00). Zvani, ja rodas jautājumi par saslimšanu ar COVID-19, profilaksi, pašizolāciju un karantīnu.
- **Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis **66016001** (visu diennakti)**. Zvani, ja ārpus ģimenes ārsta darba laika vajadzīga medicīniska konsultācija un ieteikumi, kā rīkoties akūtas saslimšanas vai hroniskas saslimšanas **saasinājuma** gadījumā.
- Ja kāds tuvinieks atgriezies no ārzemēm, atgādini, ka 14 dienu pašizolācija ir obligāta!

ESI ATBILDĪGS - RŪPĒJIES PAR SAVU UN CITU VESELĪBU!

Uzticama informācija par COVID-19
Slimību kontroles un profilakses centrs
www.spkc.gov.lv
Veselības ministrija
www.vm.gov.lv



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

citro
Svaigums ikdienai