

# Kā izplatās vīrusss COVID-19?



**COVID-19 izplatās no cilvēka uz cilvēku:  
visbiežāk, kad inficētais cilvēks  
runā, klepo vai šķauda.  
Sīku pilienu veidā vīrusss var nosēsties uz  
tuvumā esošo cilvēku mutēm vai deguniem.**



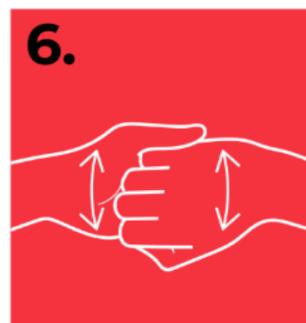
Centies turēties  
vismaz metra attālumā  
no cilvēka, kurš  
šķauda vai klepo.



Vīrusss sīku pilienu veidā  
var nosēsties uz priekšmetiem  
un virsmām. Izvairies no  
pieskaršanās savai sejai, acīm,  
mutei un degunam.



Nav zināms, cik ilgi  
vīrusss var izdzīvot  
atrodoties uz  
priekšmetiem. Ir  
zināms, ka vienkārši  
dezinfekcijas līdzekļi  
vīrusu nogalina.



## Kā pareizi mazgāt rokas?



**Roku mazgāšanai jāilgst  
vismaz 20 sekundes vai vairāk**

Avots: Pasaules Veselības organizācija

# **COVID-19: kā samazināt inficēšanās risku**



**Regulāri mazgā  
rokas ar ziepēm  
vai ūdeni**



**Aizsedz muti un  
degunu, kad klepo vai  
šķaudi**



**Gaļu un olas  
pagatavo  
pilnībā gatavus**



**Izvairies no kontakta  
ar cilvēkiem ar  
acīmredzamiem  
saaukstēšanās  
simptomiem**



**Izvairies no kontakta  
ar savvaļas vai  
lauksaimniecības  
dzīvniekiem**

Avots: Pasaules Veselības organizācija

# COVID-19: mazgā rokas



Mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni,  
kad rokas ir acīmredzami netīras



Ja rokas **nav acīmredzami netīras**,  
regulāri dezinficē tās ar uz spirta  
bāzes ražotu līdzekli vai mazgā ar  
ziepēm un ūdeni

# **COVID-19: pasargā sevi un citus no inficēšanās**



## **Mazgā rokas:**



pēc tualetes  
apmeklējuma



pēc klepošanas  
vai šķaudīšanas



pēc kontakta ar  
inficēto personu



pirms un pēc ēst  
gatavošanas un  
tās laikā



kad rokas ir  
acīmredzami netīras



pirms ēšanas



pēc pieskaršanās  
dzīvniekam vai  
dzīvnieku atkritumiem  
(pēc to nokārtošanās)

# **COVID-19: pasargā sevi un citus no inficēšanās**



**Kad klepo vai šķaudi, aizsedz muti un  
degunu ar salveti, piedurkni vai elconi**



**Iemet izlietoto salveti slēgta  
tipa atkritumu tvertnē**



**Dezinficē vai mazgā rokas pēc  
klepošanas vai šķaudīšanas un  
pēc kontakta ar inficētu cilvēku**

# **COVID-19: pasargā sevi un citus no inficēšanās**



**Izvairies no cieša kontakta ar  
citiem, kad klepo, šķaudi vai kad  
tev ir drudzis**



**Izvairies no spļaudīšanās  
publiskās vietās**



**Ja tev ir drudzis, klepus vai grūtības  
elpot, pēc iespējas ātrāk **meklē  
medicīnisku palīdzību un dalies ar  
informāciju par nesenāko ceļošanas  
pieredzi****

COVID-19:

# "ROKASSPIEDIENA ALTERNATĪVAS"



**NUS**  
National University  
of Singapore

Yong Loo Lin  
School of Medicine



Pamāj



Saskaries ar elkoni



Saskaries ar pēdu

Izvairieties no rokass piedienas došanas  
sasveicinoties, tiek samazināts risks  
inficēties ar koronavīrusu COVID-19



Centies izdomāt vēl citas  
sasveicināšanās alternatīvas.  
Esi radošs!

# Kā mazināt stresu COVID-19 izplatīšanās laikā



**Ir normāli krīzes situācijā justies bēdīgam, satrauktam, apjukušam, dusmīgam vai izbiedētam.**

Sarunāšanās ar cilvēkiem, kam uzticies, var palīdzēt. Sazinies ar saviem draugiem un ģimeni.



**Ņem vērā, ka viss, ko dzirdi par vīrusu, var nebūt patiesība.**

Ar aktuālo informāciju iepazīsties izmantojot uzticamus avotus, piemēram, Valsts veselības institūcijas, Pasaules Veselības organizāciju vai Sarkānā Krusta nacionālo biedrību



**Ierobežo uztraukumu un psihisko uzbudinājumu.**

Samazini laiku, ko tu un tava ģimene pavada, skatoties ziņu raidījumus, kuri tevi apbēdina.



**Koncentrējies uz savām prasmēm, kas iepriekš palīdzējušas tikt galā ar nepatikšanām.**

Izmanto tās, lai kontrolētu savas emocijas vīrusa uzliesmojuma laikā



**Ja nepieciešams, paliec mājās.**

Īsteno veselīgu dzīvesveidu, ieskaitot pareizu uzturu, kvalitatīvu miegu, vingrošanu un kontaktēšanos ar draugiem un ģimeni



**Ar jebkurām emocijām tiec galā veselīgā veidā.**

Ja jūties nomākts, parunā ar medicīnas darbinieku vai konsultantu. Izstrādā plānu, kurp doties un kā atrast psiholoģisko palīdzību.

# COVID-19: 3 soli, lai pasargātu sevi un tuviniekus no inficēšanās



## ATCERIES



**Iegaumē:** ne visa pieejamā informācija par koronavīrusu COVID-19 ir patiesība



Seko līdzi aktuālajai informācijai: izmanto uzticamus informācijas avotus, piemēram, Veselības ministrijas, Valsts veselības institūciju, Pasaules Veselības organizāciju un Sarkanā Krusta nacionālās biedrības sniegtu informāciju

## RĪKOJIES



Bieži mazgā rokas un **izvairies no pieskaršanās savai sejai**



**Izvairies no rokasspiedieniem un tuva kontakta.**  
Padomā par citiem veidiem, kā vari sasveicināties



Aizsedz muti un degunu, kad klepo un šķaudi. Izmanto salvetes vai savu elkonu



**Paliec mājās, ja tev ir drudzis vai klepus**

## PALĪDZI

Parunā un izstāsti aktuālo informāciju vecāka gadagājuma ģimenes locekļiem, draugiem un kaimiņiem – šiem cilvēkiem ir lielāks risks saslimt un viņi var būt noraizējušies, satraukti vai apjukuši



**Pārliecinies,**  
vai viņiem nav vajadzīga papildus palīdzība saistībā ar sadzīviskām situācijām, piemēram, iepirkšanos



**Rekomendē**  
viņiem palikt mājās un neapmeklēt publiskas vietas



**Pārliecinies,** ka viņiem ir nepieciešamo un regulāri lietoto medikamentu rezerves

# **COVID-19: vai tev nepieciešams nēsēt sejas aizsargmasku**



**Jā.** Ja tev ir elpceļu slimību simptomi - klepus, grūtības elpot.



**Jā.** Ja tu nodrošini palīdzības sniegšanu vai aprūpi personām ar elpceļu slimību simptomiem.



**Jā.** Ja esi medicīnas darbinieks un dodies pie personām ar elpceļu slimību simptomiem.



**Nē,** tā nav nepieciešama cilvēkiem, kam nav elpcelu slimību simptomi - klepus un grūtības elpot.