



LATVIJAS REPUBLIKA
IZGLĪTĪBAS UN ZINĀTNES MINISTRIJA
VALSTS SABIEDRĪBA AR IEROBEŽOTU ATBILDĪBU

„Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums”

Reģistrācijas numurs 40003480798

Nīcgales iela 26, Rīga, LV-1035, tālrunis 67575580, fakss 67548302, elektroniskais pasts rtrit@rtrit.lv, www.rtrit.lv

DROŠĪBAS RĪCĪBA

lai izvairītos no inficēšanās ar koronavīrusu, kas izraisa COVID-19 infekciju

Pasaules Veselības organizācija aicina dalībvalstis nodrošināt 2019-nCoV infekcijas gadījumu agrīnu atklāšanu, diagnostiku, ziņošanu un infekcijas izplatīšanās ierobežojošus pasākumus.

Par aizdomīgu gadījumu tiek uzskatīts pacients ar akūtu elpceļu infekciju neatkarīgi no smaguma pakāpes, kurš 14 dienas pirms slimības sākuma ceļoja uz 2019-nCoV infekcijas skartajām teritorijām, vai bija tuvā kontaktā ar apstiprinātu 2019-nCoV infekcijas gadījumu.

No 24.02.2020. par koronavīrusa skartajām valstīm vai teritorijām, uz kurām attiecināti īpaši pasākumu tiek noteiktas Ķīna, Dienvidkoreja, Irāna, Itālijas Lombardijas un Veneto apgabali.

1. REKOMENDĀCIJAS pilngadīgām personām, kuras pēdējo 14 dienu laikā apmeklēja valstis vai teritorijas saistībā ar koronavīrusa COVID-19 infekcijas uzliesmojumu:

1.1. 14 dienas pēc ceļojumu uz valstīm vai teritorijām saistībā ar koronavīrusa COVID-19 infekciju uzliesmojumu, pilngadīgas personas novēro savu veselību. Ieteicams vismaz divas reizes dienā mērīt ķermeņa temperatūru.

1.2. Ja 14 dienu laikā parādās augšējo elpceļu infekcijas slimības simptomi (**paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, apgrūtināta elpošana u.c.**), tad personām:

1.2.1. nekavējoties jāvana 113 (Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests) un jāinformē ārstniecības personu par simptomiem un par ceļojumu uz valstīm vai teritorijām saistībā ar koronavīrusa COVID-19 infekciju uzliesmojumu;

1.2.2. jāsaazinās ar ģimenes ārstu;

1.2.3. jāierobežo kontaktus ar ģimenes locekļiem un citām personām.

2. REKOMENDĀCIJAS nepilngadīgām personām, kuras pēdējo 14 dienu laikā apmeklēja valstis vai teritorijas saistībā ar koronavīrusa COVID-19 infekcijas uzliesmojumu – Neapmeklēt izglītības iestādi.

2.1. Nepilngadīgo personu vecākiem (vai personām, kuras tos aizstāj):

2.1.2. sazināties ar ģimenes ārstu;

2.1.3. 14 dienas pēc ceļojuma sadarbībā ar ģimenes ārstu novērot bērna veselību.

2.1.4. Ieteicams vismaz divas reizes dienā mērīt ķermeņa temperatūru.

2.1.5. Ja 14 dienu laikā parādās augšējo elpceļu infekcijas slimības simptomi (**paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, apgrūtināta elpošana u.c.**), tad vecākiem (vai personām, kuras tos aizstāj):

2.1.5.1. nekavējoties jāvana 113 (Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests) un jāinformē ārstniecības personu par simptomiem un par ceļojumu uz valstīm vai teritorijām saistībā ar koronavīrusa COVID-19 infekciju uzliesmojumu;

2.1.5.2. jāierobežo kontaktus ar ģimenes locekļiem un citām personām;

2.2. Ja nepilngadīgai personai nav parādījušies minētie simptomi, viņam var atļaut apmeklēt izglītības iestādi ar ģimenes ārsta izziņu.

3. REKOMENDĀCIJAS ceļotājiem, stingri ievērojot piesardzības pasākumus:

3.1. Bieži mazgāt rokas, īpaši pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem vai viņu apkārtējo vidi.

3.2. Ievērot distanci vismaz 2 metri no cilvēkiem ar akūtas elpceļu infekcijas simptomiem.

3.3. Klepojot un šķaudot, izmantot vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgāt rokas.

3.4. Izvairīties no neaizsargāta kontakta ar lauksaimniecības vai savvaļas dzīvniekiem.

3.5. Izvairīties no tirgus apmeklējumiem, kur pārdod dzīvus dzīvniekus vai apstrādā dzīvnieku liemeņus.

3.6. Sekot vietējo varas iestāžu norādījumiem.

3.7. Ja ceļojuma periodā parādījušies akūtas augšējo elpceļu infekcijas slimības simptomi (paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, apgrūtināta elpošana), nekavējoties sazināties ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu ārvalstīs.

3.8. Ievērojot Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijas par piesardzības pasākumiem ceļojuma laikā, Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti uzskata, ka ceļojums uz koronavīrusa skartajām teritorijām šobrīd nav drošs, tāpēc jāizvērtē ceļojuma nepieciešamību – pastāv risks saslimt un apgrūtināta atgriešanās mājās.

4. STANDARTA PREVENTĪVIE PASĀKUMI epidēmijas vai pandēmijas situācijas gadījumā:

4.1. Censties pēc iespējas retāk apmeklēt vietas, kur uzturas daudz cilvēku – masveida pasākumos slēgtās telpās, sabiedriskajā transportā u.tml.

4.2. Ģērbties piemēroti laika apstākļiem.

4.3. Vēdināt telpas un mitrināt iekštelpu gaisu, bieži uzkopt telpas, izmantojot sadzīvē lietojamus mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļus.

4.4. Rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm vairākas reizes dienā, sevišķi slimošanas laikā, jo vīrusi un baktērijas intensīvi izplatās arī ar rokām. Roku mazgāšanā priekšrocība dodama šķidrām ziepēm, jo vīrusi un baktērijas saglabājas cietajos ziepju gabalos.

4.5. Atcerēties, ka rokas jāmazgā: pirms ēšanas, dzeršanas, zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām, pirms ēdiena gatavošanas un pasniegšanas, pēc klepus vai deguma šņaukšanas, saskares ar ķermeņa šķidrumiem (deguna izdalījumi, asaras, siekalas), pēc tualetes, publisko vietu apmeklēšanas.

4.6. Izvairīties no pieskaršanās acīm, degunam un mutei ar nemazgātām rokām.

4.7. Pārliecināties, ka arī bērni bieži un rūpīgi mazgā rokas.

4.8. Mācīt bērniem nebāzt mutē zīmuļus, citus priekšmetus, jo uz tiem var būt infekcijas izraisītāji.

4.9. Satiekoties ar draugiem vai paziņām, atturēties no ciešiem apskāvieniem (ciešas saskaršanās), it īpaši, ja kādam ir saaukstēšanās pazīmes.

4.10. Izmantot kabatlakata vietā vienreizlietojamās salvetes, pēc lietošanas (deguna šņaukšanas, šķaudīšanas vai klepus) tās izmest un nomazgāt rokas.

4.11. Nelietot kopīgus traukus un galda piederumus (glāzes, karotes un citus).

4.12. Atgriežoties mājās, rekomendēts izskalot rīkli un degunu (kumelīšu, kliņģerīšu vai citas zāļu tējas, vai sāls ūdens), jo deguna un rīkles gļotāda ir vīrusa ieejas vārti.

4.13. Sekot aktuālai informācijai un ieteikumiem iedzīvotājiem un profesionāļiem saistībā ar jaunā koronavīrusa 2019-nCoV infekcijas uzliesmojumu SPKC tīmekļvietnes sadaļā “Aktualitātes” (www.spkc.gov.lv).

Valdes locekle – direktore

Ilze Ločmane

Sagatavoja: Medicīnas māsa Iveta Grīnberga