

# Kas man jādara?

## Ja esmu noteikts kā Covid-19 slimnieka kontaktpersona

- Ja būsi kontaktpersona, Tev par to ziņos epidemiologs, ģimenes ārsts, darba kolektīva vai izglītības iestādes atbildīgā persona. Ja ziņu par to, ka esi saskāries ar Covid-19 pacientu, saņem ātrāk no kāda cita, esi atbildīgs – paliec mājās!
- Ievēro karantīnu, uzturoties dzīvesvietā. Ja nepieciešams, ģimenes ārsts tev izsniegs darbnespējas lapu un visu karantīnas laiku.
- Tavi mājinieki var turpināt ikdienas gaitas un doties uz darbu, skolu, bērnudārzu u.tml. kā ierasts. Ja iespējams, mājiniekiem ieteicams vienoties ar darba devēju par darba pienākumu veikšanu attālināti.
- Seko savam veselības stāvoklim: mēri ķermeņa temperatūru divas reizes dienā (no rīta un vakarā) un vēro, vai neparādās elpceļu infekcijas slimības pazīmes (paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, apgrūtināta elpošana u.c.).
- Tiklīdz parādās elpceļu infekcijas slimības pazīmes, nekavējoties sazinies ar ģimenes ārstu, kurš lems par turpmāko ārstēšanu.
- Neatkarīgi no tā, vai tev ir simptomi, ievēro vismaz 2 metru distanci no apkārtējiem. Kur nepieciešams, izmanto sejas masku, kas nosedz muti un degunu.
- Bieži un rūpīgi (vismaz 20–40 sekundes) mazgā rokas ar ūdeni un ziepēm, tostarp pēc klepošanas, šķaudīšanas vai deguna izšņaukšanas, pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklējuma u.tml. vai lieto spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli.
- Lieto atsevišķus higiēnas priekšmetus un traukus.
- Veic telpu un virsmu mitro uzkopšanu un dezinfekciju, izmantojot sadzīvē lietojamus dezinfekcijas līdzekļus.
- Nepakļauj citus inficēšanās riskam, maksimāli samazinot tiešus kontaktus – neuzņem viesus, nedodies ciemos, neizmanto sabiedrisko transportu u.tml.
- Īpaši svarīgi novērst kontaktus ar cilvēkiem, kuriem inficēšanās gadījumā ir lielāks risks ar Covid-19 slimot smagāk, piemēram, vecāka gadagājuma ļaudīm un cilvēkiem ar hroniskām slimībām (paaugstināts asinsspiediens, sirdsdarbības traucējumi, diabēts, onkoloģiskās saslimšanas, hroniskas infekcijas u.c.).
- Kontaktpersonas mājas karantīna un medicīniskā novērošana ilgst 14 dienas pēc pēdējā kontakta ar apstiprinātu Covid-19 pacientu. Mājas karantīnu drīkst pārtraukt tikai ar ģimenes ārsta slēdzienu. Ātrāk ar ārsta atļauju var pārtraukt mājas karantīnu, ja 10 dienā veiktais tests ir negatīvs.



### Papildu informācija kontaktpersonām:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/majas-karantina-kontaktpersonam>

