

Teksta oriģinālā versija, ko publicējusi valdība un kas izmantota šī dokumenta tulkošanai, atrodama vietnē <https://www.gov.uk/coronavirus>

AK valdības pašreizējie norādījumi (no 2020. gada 26. marta)

Koronavīruss (COVID-19): kas jums jā dara

Palieciet mājās

- Dodieties ārpus mājas tikai tad, lai iegādātos pārtiku, apmeklētu ārstu vai dotos uz darbu (bet tikai tādā gadījumā, ja nevarat strādāt no mājām)
- Ieturiet 2 metru (6 pēdu) distanci no citiem cilvēkiem
- Tiklīdz atnākat mājās, nomazgājiet rokas

Jūs varat izplatīt vīrusu pat tad, ja jums nav simptomu.

Ikvienam iedzīvotājam ir ieteicams ievērot šos galvenos norādījumus.

1. Biežākie koronavīrusa (COVID-19) simptomi ir ilgstoša klepus parādīšanās un/vai augsta temperatūra. Ja jums ir šie simptomi (pat nelieli), palieciet mājās un nekur neejiet 7 dienas pēc simptomu parādīšanās. Lai pašizolētos, nav jāzvana Nacionālajam veselības dienestam (NHS) pa tālruni 111. Ja jūsu simptomi pasliktinās mājās pašizolācijas laikā vai ja jums nepaliek labāk pēc 7 dienām, sazinieties ar [NHS 111 tiešsaistē](#). Ja jums nav piekļuves internetam, zvaniet NHS pa tālruni 111. Lai izsauktu ātro palīdzību, zvaniet 999.
2. Mazgājiet rokas biežāk nekā parasti, vismaz 20 sekundes ar ziepēm un karstu ūdeni, īpaši pēc klepošanas, šķaudīšanas un deguna nošņaukšanas vai pēc atrašanās sabiedriskās vietās, kur citi cilvēki klepo vai šķauda. Ja nekas cits nav pa rokai, izmantojiet roku tīrīšanas līdzekli.
3. Lai samazinātu baktēriju izplatīšanos, klepojot vai šķaudot, aizsedziet muti un degunu ar vienreizējās lietošanas salveti vai piedurkni (nevis ar rokām), ja jums nav salvetes, un nekavējoties izmetiet salveti atkritumu tvertnē. Pēc tam nomazgājiet rokas vai izmantojiet roku dezinficēšanas līdzekli.
4. Notīriet un dezinficējiet priekšmetus un virsmas, kurām regulāri pieskaraties, izmantojot parastos tīrīšanas līdzekļus, lai samazinātu infekcijas pārneses risku citiem cilvēkiem.

Balstoties uz informāciju, kas šobrīd zināma par COVID-19 un citiem līdzīgiem elpceļu vīrusiem, iespējams, ka gados vecāki cilvēki un tie, kuriem ir hroniskas slimības, var būt neaizsargātāki pret šo slimību. Tā kā parādās papildu informācija, ieteikumi var mainīties.