

Kas mums jādara?

Valdība ir uzdevusi mums visiem:

- **palikt mājās;**
- iet ārā tikai neatliekamām pārtikas iegādes, veselības un darba vajadzībām;
- uzturēties ne tuvāk kā 2 metru (6 pēdu) attālumā no citiem cilvēkiem;
- regulāri mazgāt rokas;
- mazgāt rokas tūlīt pēc pārnākšanas mājās.

COVID-19 (koronavīrusa) simptomi:

- augsta temperatūra vai drudzis;
- uzmācīgs klepus;
- elpas trūkums.

Kā es varu izvairīties no saslimšanas?

Mazgā rokas.

- Bagātīgi lieto ziepes un ūdeni.
- Mazgā rokas pamatīgi vismaz 20 sekundes ilgi.
- Mazgā rokas pēc tualetes lietošanas un pēc uzturēšanās sabiedrībā; ja nav ziepju un ūdens, lieto roku sanitaizeru, bet atceries, ka ziepes un ūdens tomēr ir labāki.

Ja es saslimstu, kas man jādara?

Zvani savam GP. **NEDODIES** uz slimnīcu vai GP doktorātu. Tevi informēs, ko turpmāk darīt. Dari to, ko ārsts liek, un paliec mājās.

Ko vēl es varu darīt?

Uzturi virtuālus kontaktus ar draugiem un ģimenes locekļiem, izmantojot skype, sociālo mediju lietotnes u.c. Ēd veselīgu uzturu un dzer daudz ūdens. Ja tev vajag papildu atbalstu, runā ar kādu no speciālajām labdarības organizācijām, tādām kā garīgās veselības labdarības organizācijas.