

Noteikumi, kas kontaktpersonai jāievēro mājas karantīnas (medicīniskās novērošanas) laikā

Kontaktpersonas nosaka 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!

Kontaktpersonas primāro medicīnisko pārbaudi, laboratorisko pārbaudi un medicīnisko novērošanu dzīvesvietā organizē kontaktpersonas ģimenes ārsts. Ģimenes ārsts informāciju par kontaktpersonu telefoniski saņem no SPKC epidemiologa.

Kontaktpersonas mājas karantīnas un medicīniskās novērošanas ilgums ir 14 dienas pēc pēdējā kontakta ar apstiprinātu Covid-19 infekcijas gadījumu. Mājas karantīnu kontaktpersona var pārtraukt tikai ar ārstējošā ārsta atļauju. Mājas karantīnu var pārtraukt agrāk, ja, veicot Covid-19 testu ne agrāk kā mājas karantīnas desmitajā dienā, ir saņemts negatīvs testa rezultāts un ārsts atļāvis atgriezties ikdienas gaitās.

Noteikumi, kas kontaktpersonai jāievēro mājas karantīnas (medicīniskās novērošanas) laikā

- Visā novērošanas perioda laikā kontaktpersonai jāsadarbojas un jābūt pieejamai saziņai (sazvanāmai) ar ģimenes ārstu.
- Sekot savam veselības stāvoklim, mērīt ķermeņa temperatūru 2 reizes dienā – no rīta un vakarā, un sekot vai neparādās tādas elpceļu infekcijas slimības pazīmes kā paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, apgrūtināta elpošana u. c.
- Palikt mājās, nedoties uz darbu, izglītības iestādēm, neapmeklēt sabiedriskas vietas un nelietot sabiedrisko transportu.
- Ar ārstniecības iestādēm sazināties telefoniski un, ārstēties mājās, ja veselības stāvoklis to pieļauj.
- Klepojot un šķaudot, nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumu tvertnē, un pēc tam nomazgāt rokas; ja nav vienreiz lietojamās salvetes vai kabatlakatiņa, klepot vai šķaudīt iekšējā elkoņa locītavas virsmā (piedurknē), bet nedarīt to plaukstā.
- Bieži un rūpīgi (vismaz 20-40 sekundes) mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, t. sk. pēc klepošanas, šķaudīšanas vai deguna izšņaukšanas, pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklējuma u.tml. vai lietot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli. Detalizētu informāciju par roku mazgāšanu skatīt [šeit](#).
- Lietot individuālos higiēnas priekšmetus un traukus.
- Visiem ģimenes locekļiem vai personām, kuras atrodas tuvā kontaktā, bieži un rūpīgi jāmazgā rokas, jāievēro elpošanas higiēna.
- Maksimāli samazināt kontaktus ar citiem cilvēkiem, īpaši tiem, kuriem Covid-19 infekcija var radīt smagas komplikācijas – gados veciem cilvēkiem un cilvēkiem ar hroniskām plaušu, sirds asinsvadu saslimšanām, cukura diabētu, onkoloģiskām saslimšanām un hronisko infekciju pacientiem.
- Ieverot vismaz divu metru distanci no citiem cilvēkiem, ja nepieciešams, izmantot sejas masku, lai nosegtu muti un degunu u.tml.
- Veikt telpu un virsmu mitro uzkopšanu un dezinfekciju, izmantojot sadzīvē lietojamus dezinfekcijas līdzekļus.
- Pirmās nepieciešamības preču vai pārtikas iegādes nolūkā:
 - lūgt palīdzību ģimenes locekļiem, draugiem, paziņām, kuri nedzīvo kopā ar slimnieku, veikt attālinātus pirkumus ar piegādi mājās vai izmantot iespēju lūgt pašvaldības sociālā dienesta palīdzību;
 - pēc iespējas izvairīties no tieša kontakta ar personām, kuras palīdz veikt pirkumus vai piegādāt preces, piem., atstājot preces pie durvīm;

- ja nav citu risinājumu, veikalu apmeklēt ar medicīnisko masku stundās, kad veikalā mazāk cilvēku, ievērojot 2 metru distanci no veikala apmeklētājiem un pārdevējiem un ievērojot roku un klepus higiēnu.

Vislielākais inficēšanās risks ar Covid-19 ir, ja inficētai personai parādās elpceļu simptomi – klepus, iesnas un citi. Jaunais koronavīruss (SARS-Cov-2) spēj izdzīvot ārējā vidē uz priekšmetu virsmām no dažu stundu līdz dažām dienām. COVID-19 infekcija izplatās:

- tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
- ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot;
- netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalī

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