



Slimību profilakses un kontroles centrs

COVID-19

Рекомендуем соблюдать следующие меры предосторожности:

- часто мойте руки, особенно после контакта с больными или их окружающей средой;
- соблюдайте дистанцию не менее 2 м от людей с симптомами острой инфекции дыхательных путей;
- при кашле и чихании пользуйтесь одноразовыми салфетками и после этого мойте руки;
- следуйте указаниям местных органов власти.

Если необходима индивидуальная консультация о вспышке заболевания, вызванной новым коронавирусом, просим воспользоваться указанным ниже номером для связи с представителями ЦПКЗ: 67387661

Коронавирус, вызывающий инфекцию COVID-19, распространяется:

- при непосредственном контакте с инфицированным лицом,
- с мелкими каплями, которые образуются, когда инфицированное лицо разговаривает, чихает или кашляет,
- а также путем косвенного контакта при прикосновении к поверхностям и предметам, загрязненным выделениями из дыхательных путей.

Поэтому призываем принимать во внимание рекомендации по соблюдению личной гигиены детей и профилактических мер:

- часто и тщательно мыть руки водой и мылом, особенно после посещения общественных мест, перед едой, перед прикосновением к лицу, после посещения туалета;
 - если нет возможности вымыть руки, рекомендуется дезинфицировать руки спиртосодержащими дезинфицирующими средствами;
 - помнить, что устройства с сенсорными экранами, например, поверхность телефона, тоже могут быть загрязнены вирусами и бактериями, поэтому рекомендуется регулярно их чистить, используя спиртосодержащие дезинфицирующие средства;
 - избегать прикосновений к лицу (глазам, носу и рту) невымытыми руками;
 - избегать близких контактов с людьми, имеющими симптомы острой инфекции дыхательных путей; рекомендуется держаться от них на расстоянии как минимум 1 метра;
 - при кашле и чихании закрывать рот и нос одноразовой салфеткой, которую после использования выбросить в мусорник, и после этого вымыть руки;
 - каждый день проводить влажную чистку или мытье игрушек с использованием моющих средств, вследствие чего не использовать в дошкольных образовательных учреждениях мягкие игрушки, которые невозможно мыть;
 - регулярно чистить и дезинфицировать поверхности и предметы, к которым часто прикасаются люди, используя употребляемые в быту дезинфицирующие средства;
 - регулярно убирать и проветривать помещения.
-

Распоряжение Кабинета министров № 103 от 12 марта 2020 года "Об объявлении чрезвычайной ситуации" обязывает всех, кто в течение предыдущих двух недель находился вне Латвии, в течение 14 дней с момента возвращения:

- обеспечить самоизоляцию по месту проживания. В это время надлежит пребывать по месту жительства и нельзя ходить на работу, в общественные, публичные и другие места, где бывает большое количество людей, не подвергать других лиц риску инфицирования, снижая прямые контакты с другими людьми (не принимать гостей, не наносить частные визиты и др.), по мере возможностей не пользоваться общественным транспортом;
- наблюдать за своим состоянием здоровья и два раза в день (утром и вечером) измерять температуру тела, незамедлительно связаться с семейным врачом, если появляются какие-то признаки острой инфекции дыхательных путей (кашель, повышенная температура тела), если состояние здоровья критично (очень высокая температура, проблемы с дыханием), звонить 113;
- для приобретения товаров первой необходимости или продовольствия обязательно

использовать одну из следующих возможностей:

- доставка на дом, избегая контакта с поставщиком;
 - доставка продовольствия или товаров, которую обеспечивают близкие, оставляя покупки у дверей;
 - если нет других решений, надевать маску и, соблюдая дистанцию в два метра между посетителями и работниками магазина, посещать магазин в такое время, когда в магазине наименьшее количество людей, а также строго соблюдать правила гигиены (например, при мытье рук, кашляя);
-

© SPKC 2016. Visas tiesības rezervētas.