

PERSONĪGĀ HIGIĒNA

- Mazgā rokas regulāri un rūpīgi
 - pēc publisku vietu apmeklēšanas
 - pēc pastaigas
 - pēc tikšanās ar citiem cilvēkiem
 - pirms gatavot ēst, pirms ēdienreizēm
 - pēc tualetes apmeklējuma
- Nepieskaries sejai, mutei, degunam, acīm
- Lieto atsevišķus traukus un ēdamrīkus
- Bieži vēdini telpas
- Biežāk maini gultas veļu
- Iepērkoties lieto vienreizlietojamus cimodus / dezinficē rokas pirms un pēc iepirkšanās

PALIEC MĀJĀS!

Ieteikumi COVID-19 laikā

- Sociālā distancēšanās ilgāk pasargās tevi, tavus tuviniekus un citus cilvēkus
- Ievēro 2-3 metru attālumu no citiem cilvēkiem
 - Pastaigājoties
 - Veikalos
 - Aptiekās
 - Publiskās vietās
 - Iestādēs
- Nesarokojies
- Neapkampies
- Nesaskaries
- Samazini kopā pavadīto laiku līdz 15 minūtēm
- Izmanto attālināto pieeju ikdienas jautājumu risināšanā (telefons, e-pasts, latvija.lv, CSDD, VID, utt.)

PLĀNO!

SAVLAICĪGI SAGATAVOJIES JEBKURAS SASLIMŠANAS GADĪJUMAM

- Izrunā to ar tuviniekiem, draugiem, kaimiņiem – izlemiet kopā, kāda būs jūsu rīcība
- Sagatavo tālruņa numurus, kur zvanīt
(ģimenes ārsts, NMPD, tuvinieki, speciālie tālruņi Covid-19 gadījumā)
- Sagatavo nepieciešamo, ja jādodas uz slimnīcu
(ikdienā lietojamie medikamenti, dokumenti, izraksti un izmeklējumi par pamatslimībām, veļa, personīgās higiēnas līdzekļi)

TĪRI VIRSMAS MĀJĀS un VĒDINI TELPAS

- Ar spirtu saturošiem līdzekļiem ik dienas tīri:
 - Durvju rokturus
 - Izlietnes
 - Lampu slēdžus
 - Mobilo telefonu
 - Datora klaviatūru un peli
 - Galdu /darba virsmas
 - Tualetes podu
- Bieži un regulāri vēdini telpas

Ja Tev ir hroniska slimība un Tev pastāvīgi jālieto zāles

- Lieto sev nozīmētos medikamentus tieši tā, kā ārsts noteicis
- Sazinies ar savu ģimenes ārstu pa telefonu vai e-pastu un laikus nodrošini e-receptes uz 2-3 mēnešiem
- Arī specifisko medikamentu receptes palūdz 3 mēnešiem
- Nedodies uz poliklīniku vai aptieku pēc receptēm un zālēm, palūdz tās izņemt Tavā vietā kādam citam

Ievies veselīgus paradumus

- Ej svaigā gaisā katru dienu, pastaigājies pie dabas
IEVĒRO 2 M DISTANCI NO CITIEM CILVĒKIEM!
- Ēd regulāri un veselīgi
- Izgulies un atpūties, cik Tev nepieciešams
- Vingro, nepārslogojot sevi
- Veic elpošanas vingrinājumus