



2020. gada aprīlī

Šie ir grūti laiki – varbūt pat grūtākie, ko daudzi no mums Skotijā jebkad ir pieredzējuši. Tomēr šīs grūtības ir mums visiem kopīgas, un mēs tās kopīgi pārvarēsim.

Es spēju novērtēt šo apstākļu smagumu. No pārvietošanās ierobežojumu izraisītā mājas, skolas, darba un sociālās dzīves sairuma līdz uzņēmumu un iedzīvotāju ekonomiskajām problēmām, slimības radītajam satraukumam un bēdām un traģiskam tuvinieku zaudējumam. COVID-19 ietekmē katru no mums.

Tomēr visiem kopā mums ir spēks pārvarēt šo krīzi. Jo ikviens var palīdzēt apturēt vīrusa izplatīšanos: svarīgāko darbu darītāji un brīvprātīgie palīdz Skotijai neapstāties; mūsu NHS un sociālās aprūpes darbinieki rūpējas par mums; un pat mājās dzīvojošie var palīdzēt, ievērojot vadlīnijas un paliekot mājās.

Es zinu, ka, laikam ejot, šie ierobežojumi var radīt sarūgtinājumu. Mums visiem pietrūkst tikšanās reižu ar draugiem un tuviniekiem vai izbraukumu pie jūras vai uz laukiem. Tomēr šie ierobežojumi ir būtiski, lai apturētu vīrusa izplatīšanos. Ievērojot tos, jūs piedalāties mūsu kopīgajos centienos pasargāt visneaizsargātākos cilvēkus, sargāt mūsu NHS un glābt dzīvības. Tas patiešām ir tik svarīgi. Un tas nebūs mūžīgi – ierobežojumi tiks atcelti, kolīdz būs droši to darīt. Šīs vēstules otrā pusē jūs atradīsiet noderīgus padomus par to, ko darīt, ja jums vai kādam no mājiniekiem parādās simptomi.

Es saprotu, ka šī krīze ir smaga arī citādi. Tāpēc mēs neatlaidīgi strādājam, lai sniegtu atbalstu un padomus, kas šajā laikā ir vajadzīgi cilvēkiem, ģimenēm un kopienām – visiem, kas raizējas par savu garīgo un fizisko veselību, drošību grūtos apstākļos un finansēm, kā arī tiem, kas vēlas droši veikt brīvprātīgo darbu. Uzziniet par to vairāk pievienotajā brošūrā.

Mēs to pārvarēsim. Pienāks laiks, kad normālā dzīve atgriezīsies: veikali un uzņēmumi atsāks strādāt; mēs atkal tiksimies ar draugiem un tuviniekiem; mēs pārdomāsim paveikto; mums būs laiks pienācīgi sērot par aizgājušajiem. Tomēr tagad, kad es rakstu šo vēstuli, mūsu zemei ir apņēmīgi jāturpina uzsāktais kurss, un es esmu pārliecināta, ka mēs to spēsim.

Cilvēki Skotijā ir vienmēr izrādījuši apņēmību, rakstura stingrību un līdzcietību, kad tas ir bijis vissvarīgāk. Pateicoties šim mūsu garam, ievērojot noteikumus un vienam par otru rūpējoties, mēs pēc šīs krīzes būsim vēl stiprāki.

Jūsu

Nicola Sturgeon
Skotijas pirmā ministre

Ko darīt, ja jums vai kādam no mājiniekiem parādās simptomi



Ja jums ir simptomi un jūs dzīvojat viens(-a)

Ja jums parādās pat nelieli koronavīrusa simptomi, jūs no šī brīža 7 dienas nedrīkstat iziet no mājām.

7 DIENU ISOLĀCIJA



Ja jums ir simptomi un jūs dzīvojat kopā ar citiem

Ja kādam jūsu mājsaimniecībā ir simptomi, pārējie mājsaimniecības locekļi nedrīkst iziet no mājām 14 dienas, lai neizplatītu vīrusu. Ja personas, kurām bija simptomi, pēc 7 dienām jūtas labāk un ja šīm personām nav temperatūras, **viņas var atgriezties pie iepriekšējās kārtības, ievērojot sociālo distancēšanos.** Visiem pārējiem mājsaimniecības locekļiem, kuriem nav bijis simptomu, **jāpaliek izolācijā visas 14 dienas.**



MĀJSAIMNIECĪBAS ISOLĀCIJA UZ 14 DIENĀM

Ja jums parādās simptomi 14 dienu periodā

Domājams, ka cilvēki, kas dzīvo kopā vienās mājās, var viens otru inficēt. Ja personas, kurām bija simptomi, pēc 7 dienām jūtas labāk un ja šīm personām nav temperatūras, **viņas var atgriezties pie iepriekšējās kārtības, ievērojot sociālo distancēšanos.** Visiem ģimenes locekļiem, kuriem nav bijis simptomu, jāpaliek **izolācijā visas 14 dienas.**



7 DIENU ISOLĀCIJA

Pat ja jums parādās simptomi 14 dienu perioda beigās

Ja kādam mājsaimniecības loceklim parādās koronavīrusa simptomi 14 dienu ģimenes izolācijas beigās (piem., 13. vai 14. dienā), šī persona 7 dienas nedrīkst iziet no mājām. **14 dienu periods pārējiem tāpēc netiek pagarināts.**



7 DIENU ISOLĀCIJA

KORONAVĪRUS

**PALIEC MĀJĀS
AIZSARGĀ
NHS
GLĀB DZĪVĪBAS**

Ja jūsu simptomi pastiprinās vai nesamazinās pēc 7 dienām, zvaniet uz 111. Skatiet jaunākās vadlīnijas par sociālo distancēšanos un izolāciju vietnē nhsinform.scot/coronavirus