

Koronavīruss (COVID-19)

Lūdzu, izlasiet šo vitāli svarīgo informāciju, kas palīdzēs jums rūpēties par sevi, citiem un NHS.

Tā palīdzēs glābt dzīvības.

Šajā brošūrā ir ietverta šāda informācija:

- kā pasargāt sevi un citus;
- papildu palīdzība un padomi;
- atbalsts;
- noderīgi kontakti.

Latvian version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government





Kā pasargāt sevi un citus

Kā koronavīruss izplatās?

Vīruss neizplatās pats – cilvēki to izplata. Tas izplatās ar sīkiem pilieniņiem no cilvēka plaušām. Tas nonāk pie citiem cilvēkiem pa gaisu vai nokļūstot uz virsmām.

Kā es varu pasargāt sevi un citus cilvēkus?

Diemžēl jebkurš tuvs kontakts starp cilvēkiem rada inficēšanās risku. Tāpēc visiem jāievēro sociālās distancēšanās vadlīnijas un jāpaliek mājās. Jums jāievēro šādas lietas:

- ārā drīkst iet tikai tādēļ, lai iegādātos pārtiku, veselības vajadzībām un lai dotos uz darbu (bet tikai tad, ja nevarat strādāt no mājām);
- tikai reizi dienā drīkst veikt fiziskās aktivitātes ārā, piemēram, skriet, iet vai braukt ar riteni vienatnē vai kopā ar ģimenes locekļiem;
- ārā drīkst atrasties ne tuvāk kā 2 metrus (6 pēdas) no citiem cilvēkiem;
- tūlīt pēc atgriešanās mājās jānomazgā rokas.

Jūs nedrīkstat tikties ar citiem, pat ne ar draugiem vai tuviniekiem.

Ja jums ir simptomi, kas var liecināt par koronavīrusu, neejiet ārā no mājām 7 dienas. Ja jūsu mājās kādam citam ir simptomi, neejiet ārā no mājām 14 dienas, ja jums neparādās simptomi. Ja šo 14 dienu laikā jums parādās simptomi, jūs nedrīkstat iziet no mājām 7 dienas, skaitot no dienas, kad simptomi sākušies. Visu māsaimniecībā dzīvojošo personu izolācija palīdzēs jums novērst radnieku, draugu, citu iedzīvotāju un vismazāk aizsargāto cilvēku inficēšanos ar vīrusu.

Skatiet jaunākās vadlīnijas vietnē **www.nhsinform.scot/coronavirus**. Ja jums nav pieejams internets, zvaniet uz **0800 028 2816** (8.00-22.00)



Papildu palīdzība un padomi

Kad zvanīt uz 111 vai 999?

Jūs varat zvanīt uz NHS 24 pa tālruni **111**, ja jums ir koronavīrusa simptomi, kas pastiprinās vai nesamazinās pēc septiņām dienām. Ārkārtas situācijā, ja jums šķiet, ka ir apdraudēta jūsu dzīvība, zvaniet uz **999** un saki, ka jums ir koronavīrusa simptomi.

Ja jums vai kādam citam mājās ir akūtas veselības problēmas, ir jāvērsas pēc medicīniskās palīdzības savā GP (iecirkņa ārsta) praksē, bet ārpus darba laika jāzvana uz **111**. Ārkārtas situācijā zvaniet uz **999**.

Ko darīt, ja saņemta vēstule no NHS par to, ka man ir augstāks smagas saslimšanas risks?

Jums ir jāizolējas mājās 12 nedēļas, lai sevi pasargātu. Lūdzu, ievērojiet vēstulē sniegtos norādījumus par aizsargāšanos (shielding) un piesakieties īsziņu atbalsta pakalpojumiem šajā laikā.

Jūsu pašvaldībai ir īpaša palīdzības tālruņa līnija pārtikas un medikamentu piegādes noorganizēšanai un ziņu sniegšanai arī par citiem atbalsta pakalpojumiem. Kontaktinformācija ir atrodamā vietnē **www.gov.scot/covid-shielding-contacts**

Man ir 70 vai vairāk gadu, esmu grūtniecības 28 vai vēlākā nedēļā vai arī katru gadu saņemu gripas vakcīnu medicīnisku iemeslu dēļ.

Ja jūs esat vienā no šīm grupām, jums ir augstāks smagas koronavīrusa izraisītas saslimšanas risks un jums stingri jāievēro sociālā distancēšanās. Jūs drīkstat iet ārā tikai tad, lai iegādātos pārtiku, veselības vajadzībām, fiziskām nodarbībām un lai dotos uz darbu (bet tikai tad, ja nevarat strādāt no mājām).

Ja esat vecāka gadagājuma un meklējat informāciju, padomus un draudzību, zvaniet uz Age Scotland bezmaksas palīdzības tālruni **0800 12 44 222** (no pirmdienas līdz piektdienai, 9.00-17.00). Var zvanīt arī tuvinieki un draugi, ja viņiem ir bažas par kādu vecāku cilvēku.



Atbalsts

Kā es varu parūpēties par sevi?

Ja jūtat nemieru, sarūgtinājumu vai bezspēcības sajūtu, tas ir tikai saprotami.

Šie ir daži vienkārši veidi, kā uzlabot garastāvokli:

- piezvaniet draugam/draudzenei un patērzējiet;
- nodarbojaties ar kaut ko, kas palīdz uz brīdi aizmirst ziņas;
- veiciet fiziskās aktivitātes (jūs varat iziet ārā reizi dienā*, bet neaizmirstiet vienmēr turēties 2 metrus no citiem);
- NHS inform piedāvā padomus un dažādus tiešsaistes rīkus, kas palīdz pārvarēt stresu, nemieru un depresiju, un tos var atrast vietnē **www.nhsinform.scot**

To organizāciju saraksts, kas var piedāvāt papildu atbalstu, ir sniegts šīs brošūras otrā pusē un vietnē **www.readyscotland.org**

Kā es varu rūpēties par citiem cilvēkiem?

Paliekot mājās, jūs pasargājat citus un NHS. Tomēr, ja jums ir spēks un veselība, jūs varat palīdzēt citiem. Ir daudzi veidi, kā brīvprātīgi palīdzēt, sniedzot praktisku vai emocionālu atbalstu. Atrrodiet jaunāko informāciju par drošu palīdzības sniegšanu un reģistrējieties kā brīvprātīgais vietnē **www.readyscotland.org**

*Izņemot tad, ja jums ir vēstule no NHS Scotland, kurā norādīts, ka jums nav ieteicams iziet no mājām, vai arī ja jūs pašizolējaties savu vai citu mājnieku simptomu dēļ.

Noderīgi kontakti



National Assistance Helpline – Valsts palīdzības tālruņa līnija

Palikšana mājās palīdz apturēt koronavīrusa izplatīšanos, un dažiem cilvēkiem nepieciešama papildu palīdzība.

Ja jums ir vairāk par 70 gadiem vai arī jūs saņemat gripas vakcīnu medicīnisku iemeslu dēļ, jums nav piekļuves internetam un nav neviena, kas varētu palīdzēt sagādāt nepieciešamo, piemēram, pārtiku vai zāles, mēs esam izveidojuši palīdzības tālruņa līniju tieši jums.

Zvaniet: 0800 111 4000
(strādā parastajā darba laikā no pirmdienas līdz piektdienai)

Lūdzu, atcerieties, ka šī palīdzības tālruņa līnija ir paredzēta tiem, kuri nevar iziet no mājām un nevar izmantot internetu.

Veselība

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816

(8.00-22.00 katru dienu)
tikai vispārīgai informācijai

Zvaniet uz NHS 24 pa tālruni 111, lai konsultētos, ja simptomi pastiprinās vai drudzis nepāriet pēc 7 dienām

Atbalsts tiem, kuri neiziet no mājām un izsargājas (shielding)
www.gov.scot/covid-shielding-contacts

Jums ir nemiers vai depresija?

NHS inform:
www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:
Zvaniet uz 111

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health:

0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Samaritans Scotland palīdzības tālrunis:

116 123 / jo@samaritans.org

Padomi sievietēm grūtniecības laikā

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby vai arī sazinieties ar savu vecmāti, ja jums ir bažas.

Viegli lasāma informācija par koronavīrusu

www.sclcd.org.uk/information-on-coronavirus
Palīdzības tālrunis: 0141 248 3733

Sociālā labklājība un finansiālā palīdzība

Citizens Advice Scotland:
www.cas.org.uk / 0800 028 1456

Grūtības ar enerģijas rēķinu apmaksu?

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

Patērētāju problēmas

Advice Direct Scotland:
www.coronavirusadvice.scot
0808 800 9060

Padomi par tiesībām, kas izriet no darba līguma

www.acas.org.uk
Palīdzības tālrunis: 0300 123 1100
Relay UK: 18001 0300 123 1100

Atbalsts uzņēmumiem

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice
Palīdzības tālrunis: 0300 303 0660

Brīvprātīgo darbs un palīdzība jūsu apkaimē

www.readyscotland.org

Padomi vecākiem

www.parentclub.scot/coronavirus

Parentline Scotland:

0800 028 2233

The Money Talk Team:

0800 085 7145

Informācija jauniešiem

www.young.scot/coronavirus

Informācija vecākiem cilvēkiem

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

Tiem, kas rūpējas par cilvēkiem ar demenci

Palīdzības tālrunis: 0808 808 3000

Autism Advice Line (Palīdzības līnija saistībā ar autismu)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (Palīdzības tālrunis vardarbības mājās gadījumos)

www.safer.scot
Palīdzības tālrunis: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (Palīdzības tālrunis Skotijā saistībā ar izvarošanu)

www.rapecrisisscotland.org.uk
Palīdzības tālrunis: 08088 01 03 02



Pieejams brošūras formātā

Ja vēlaties saņemt šo brošūru kādā citā valodā vai formātā, piemēram, audio versijā, lūdzu, apmeklējiet www.gov.scot/covid-stay-safe