

PSIA “Ādažu slimnīca”

Reģistrācijas numurs: 40003131022

Juridiskā adrese: Gaujas iela 13/15, Ādaži, Ādažu novads, LV-2164

APSTIPRINU:

Uzņēmuma vadītājs

/...../

2020. gada 27. martā

**INSTRUKCIJA DARBA AIZSARDZĪBĀ ĀRKĀRTĒJĀS SITUĀCIJAS
LAIKĀ AIZSARDZĪBAI PRET SASLIMŠANU AR “COVID-19”**

Papildināts ar izmaiņām saskaņā ar

2020. gada 12. maija Veselības ministra rīkojumu Nr. 101

APSTIPRINU:

Uzņēmuma vadītājs

/...../

2020. gada 12. maijā

2020. gads

IEVADS

Balstoties uz pieejamajiem Slimību profilakses un kontroles centra datiem, COVID-19 infekciju izraisošais koronavīruss, galvenokārt, izplatās:

- tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
- sīku pilienu veidā, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot;
- tieši pieskaroties inficētai personai;
- kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kam pieskarusies inficētā persona;
- aerogēnā ceļā, veicot riska procedūras pacientiem (piemēram, trahejas intubācija, bronhoskopija, atsūkšana, krēpu indukcija, mehāniskā ventilācija u.c.).

Iestādes vadītājs - valdes loceklis, atbild par infekcijas slimību izcelšanās un izplatības ierobežošanu un attiecīgu darba organizēšanu iestādē.

Katrs darbinieks atbild par iestādē noteikto kārtības ievērošanu, piesardzības un drošības pasākumu izpildi, savas profesionālās darbības veic saskaņā ar iestādes higienisko un pretepidēmisko režīma plānu.

Pacientu konsultācijas un aprūpi iestādē organizē tā, lai laikus identificētu personas ar infekcijas slimības pazīmēm, nošķirtu viņas no veseliem pacientiem, novērstu pārējo pacientu, darbinieku un apmeklētāju inficēšanās iespēju.

Dienas stacionārā pacientu aprūpi organizē tā, lai laikus identificētu personas ar infekcijas slimības pazīmēm, nošķirtu viņas no veseliem pacientiem, novērstu pārējo pacientu, darbinieku un apmeklētāju inficēšanās iespēju.

Lai ierobežotu iestādes darbinieku un pacientu inficēšanos ar Covid-19 un mazinātu infekcijas tālāku izplatīšanos, stingri jāievēro piesardzības un drošības pasākumi.

I. DAĻA

1. VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

- 1.1. Instrukcija paredzēta koronavīrusa izraisītās respiratorās saslimšanas "COVID-19" riska samazināšanai darba vietās.
- 1.2. COVID-19 infekciju izraisošais koronavīruss galvenokārt izplatās:
 - 1.2.1. sīku pilienu veidā, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot;
 - 1.2.1.1. tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
 - 1.2.1.2. tieši pieskaroties inficētai personai (paspiežot roku);
 - 1.2.1.3. kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kam pieskārusies inficētā persona (piemēram, durvju rokturiem, darba aprīkojumam).
- 1.3. Saslimšanas simptomi ir paaugstināta temperatūra, klepus, kakla iekaisums, apgrūtinātā elpošana.
- 1.4. Augstāks risks saslimšanai smagākā formā ir:
 - 1.4.1. gados veciem cilvēkiem;
 - 1.4.2. cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām (sirds un asinsvadu saslimšanas, elpceļu saslimšanas u.c.);
 - 1.4.3. cilvēkiem ar novājinātu imunitāti.
- 1.5. **Darbinieka pienākums** ir ievērot darba aizsardzības instrukcijas prasības un valstī noteiktos piesardzības pasākumus:
 - 1.5.1. lietot individuālos aizsardzības līdzekļus, ja veicamajam darbam tādi ir nepieciešami inficēšanas riska samazināšanai;
 - 1.5.2. distancēšanās;
- 1.5.3. **veikt pašizolāciju uz 14 dienām, ja:**
 - 1.5.3.1. ir bijis kontakts ar inficētajām personām vai personām, kuras nesen atgriezušas no ārvalstīm, vai jūtamas saslimšanas pazīmes darba vietu apmeklēt aizliegts. Šajā gadījumā ziņot telefoniski tiešajam vadītājam un rīkoties saskaņā ar valstī noteiktajam prasībām un veikt pašizolāciju;
 - 1.5.3.2. pēdējo 14 dienu laikā ir būts ārvalstīs, veikt pašizolāciju un informēt par to darba devēju;
- 1.5.4. **ja ir apstiprinātas pozitīvas "COVID-19" analīzes, sekot ārstu norādēm un ieverot karantīnu,**
- 1.5.5. sekot līdzī norādēm no darba devējā puses un valstī noteiktajiem aizsardzības un profilakses pasākumiem. Jaunākā informācijā meklējama Slimību un profilakses centra mejas lapā: <https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/aktualitate-par-jauno-koronavi> (skat. 28.04.2020.)
- 1.5.6. Atbildīgo iestāžu informatīvie tālruņi konsultācijām un padomiem iedzīvotājiem, kā rīkoties saistībā ar "COVID-19" (skatīt pielikumā Nr.1).
- 1.6. Veselibai kaitīgie un bīstamie apstākļi:
 - 1.6.1. iespējamā saskare ar respiratoro saslimšanu izraisošu vīrusu.
 - 1.6.2. Augstāks inficēšanās risks pastāv zemāk minētajos objektos:
 - 1.6.2.1. ārstniecības un aprūpes iestādēs;
 - 1.6.2.2. tirdzniecības centros un citās klientu apkalpošanas vietās;
 - 1.6.2.3. sabiedriskās vietās, kurās pulcējas cilvēki (kinoteātri, muzeji, citi izklaides objekti);
 - 1.6.2.4. sabiedriskajā transportā.

2. INDIVIDUĀLIE UN KOLEKTĪVIE AIZSARDZĪBAS LĪDZEKĻI

- 2.1. Individuālie aizsardzības līdzekļi;
 - 2.1.1. vienreizlietojamie gumijas cimdi;
 - 2.1.2. higiēnas sejas maska vai respirators;
 - 2.1.3. citi līdzekļi, ja tādi ir nepieciešami un to pieprasa darba specifika.
- 2.2. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi:
 - 2.2.1. telpu ventilācija, vēdināšana;
 - 2.2.2. roku dezinfekcijas un mazgāšanas līdzekļi;
 - 2.2.3. telpu tīrīšanas un to dezinfekcijas līdzekļi;
 - 2.2.4. informatīvās norādes, norobežojošās norādes, attāluma marķēšana.

3. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS DARBU UZSĀKOT

- 3.1. Ierodoties darba vietā nomazgāt (vismaz 20 sekundes) vai dezinficēt rokas (skat. Pielikums Nr. 2).
- 3.2. Nodezinficēt galda virsmu, un citas virsmas, darba aprīkojumu. Sakārtot darba vietu. Novākt liekos priekšmetus.
- 3.3. Izvēdināt darba telpas.
- 3.4. Pirms darba uzsākšanas, kas saistīts ar izbraukumiem pie pacientiem, uzzināt vai kontaktpersona nav bijusi pēdējo 14 dienu laikā ārzemēs un vai tam nav bijis kontakts ar personām, kuras ir saslimušas ar "COVID-19".
- 3.5. Ja ir iespējams, darbu veikt attālināti.

4. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS DARBA LAIKĀ

- 4.1. Roku mazgāšanu (vismaz 20 sekundes) vai dezinfekciju veikt regulāri (pirms ēšanas, pirms un pēc pacienta apmeklējuma, pēc saskares ar citiem cilvēkiem, darba virsmām un aprīkojuma, u.c. gadījumos pēc nepieciešamības).
- 4.2. Vietās, kur iespējama saskare ar saslimšanu izraisošo vīrusu (kontaktējoties ar cilvēkiem, veicot darbības ar skaidru naudu, maksājumu kartēm u.c. gadījumos) jālieto vienreizlietojamie gumijas cimdi.
- 4.3. Darba vietā un citās sabiedriskās vietās klientus informēt par distances (2 metri) ievērošanu.
- 4.4. Regulāri vēdināt darba telpas.
- 4.5. Uzturēt darba vietu kārtībā un tīru.
- 4.6. Pēc iespējas biežāk dzert ūdeni.
- 4.7. Izvairīties no fiziska kontakta ar citām personām (piemēram: sasveicinoties, nespīest roku, nepieskarties, bet pamāt ar galvu).
- 4.8. Izvairīties no kontaktēšanās ar jebkuru personu ilgāk par 10 minūtēm.
- 4.9. Izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam, un mutei) ar nemazgātām rokām, cimdiem vai jebkādiem citiem priekšmetiem.
- 4.10. Izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir hroniskas saslimšanas (sirds un asinsvadu saslimšanas, elpceļu saslimšanas u.c.).
- 4.11. Novērsties nost no citiem cilvēkiem, kad klepo vai šķauda. Klepot un šķaudīt elkonī, aiz apģērba vai nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos un pēc tam nomazgāt rokas.
- 4.12. Ievērot drošu distanci starp personām (vismaz 2 metri).
- 4.13. Nedot instrumentus, rakstāmpiederumus u.c. aprīkojumu citām personām, pēc lietošanas nodezinficēt.
- 4.14. Jāinformē tiešais vadītājs par hroniskām saslimšanām, vāju imunitāti, grūtniecību un citiem faktoriem, kas var veicināt infekcijas slimības "COVID-19" izplatīšanos un radīt smagākas sekas.
- 4.15. Sniegt Priekšlikumus un ieteikumus tiešajam vadītājam par iespējām izvairīties no inficēšanās.
- 4.16. Ja ir jāveic atkritumu tvertņu iztukšošana, veikt to īpaši piesardzīgi (bez saskares ar saturu).
- 4.17. Doties pie pacienta, ievērojot papildus prasības, kādas ir noteicis darba devējs šīs instrukcijas II. DAĻĀ.

5. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS DARBU BEIDZOT

- 5.1. Veikt darba aprīkojuma, darba virsmu dezinfekciju pēc nepieciešamības.
- 5.2. Veikt telpu un darba vietu uzkopšanu un dezinfekciju, regulāri un darbu beidzot.
- 5.3. Darbu beidzot izmantotos vienreizējās lietošanas individuālos aizsardzības līdzekļus izmest atkritumos un nomazgāt vai nodezinficēt rokas.
- 5.4. Iespēju robežās neaktīvajā darba periodā, veikt telpu ventilēšanu, vēdināšanu – atstājot logus atvērtus ziemas vēdināšanas režīmā.

6. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀ

- 6.1. Ja ir aizdomas par paaugstinātu ķermeņa temperatūru, veikt temperatūras mērīšanu.
- 6.2. Ja tiek konstatēti saslimšanas simptomi – paaugstināta temperatūra, sauss klepus, apgrūtināta elpošana:
 - 6.2.1. pārtraukt darbu, obligāti uzvilkt sejas masku vai respiratoru, dezinficēt rokas;
 - 6.2.2. doties uz atsevišķu telpu, kurā nav citu darbinieku;
 - 6.2.3. telefoniski ziņot tiešajam vadītājam (ziņot arī citiem darbiniekiem, ar kuriem bijis kontakts);
 - 6.2.4. ierobežot citu darbinieku piekļuvi šai telpai;
 - 6.2.5. citiem darbiniekiem, kas atrodas telpās, ja tādi ir, ievērot 2 metru distanci no saslimušā darbinieka;
 - 6.2.6. tiešajam vadītājam noskaidrot ar kuriem darbiniekiem saslimušajam bijusi saskare. Informēt šos darbiniekus;
 - 6.2.7. Rīkoties saskaņā ar valstī noteiktajām prasībām, ja ir aizdomas par inficēšanos. Veikt telpas dezinfekciju saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra ieteikumiem pēc tam, kad darbinieks pametis telpu.
 - 6.2.8. **ja ir apstiprinātas pozitīvas “COVID-19” analīzes, sekot līdzi ārstu norādēm un ievērot karantīnu.**

II.DAĻA

7. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀ, SAISTĪBĀ AR DARBA SPECIFIKU

- 7.1. Fiziskās distancēšanās pasākumi
 - 7.1.1. Nodrošināt darbinieku distancēšanos, nav pieļaujama darbinieku pulcēšanās.
 - 7.1.2. Ierobežot pacientu/klientu uzturēšanos, apmeklējumus ārstniecības iestādē, ieturēt savstarpēju distancēšanos, uz vizīti ierasties konkrēti nozīmētā laikā, lieki neuzkavēties iestādē, nodrošināt alternatīvus saziņas līdzekļus personām, kuras citādi varētu apmeklēt iestādi, piemēram, organizējot virtuālo sazināšanos pa tālruni.
- 7.2. Darbiniekiem veikt personīgās higiēnas un profilakses pasākumu ievērošanu:
 - 7.2.1. sekot savam veselības stāvoklim un nedoties uz darbu ar elpošanas ceļu infekcijas slimības pazīmēm (klepus, sāpes kaklā, paaugstinātā ķermeņa temperatūra);
 - 7.2.2. bieži mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pēc tualetes apmeklējuma, sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pēc kontakta cilvēkiem vai apkārtējo vidi;
 - 7.2.3. ja nav iespējas nomazgāt rokas, nepieciešams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;
 - 7.2.4. izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām;
 - 7.2.5. izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi;
 - 7.2.6. klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
 - 7.2.7. tīrīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, ar sadzīvē lietojamiem dezinfekcijas līdzekļiem;
 - 7.2.8. regulāri tīrīt un vēdināt telpas.
8. Reģistratūra
 - 8.1. Pacientu pieraksta laiku pie speciālista, diagnostikas izmeklējumu plānot un veikt tā, lai ārstniecības iestādē varētu nodrošināt savstarpējo distancēšanos.
 - 8.2. Pierakstus pārbauga medicīnas statistika, nodrošina reģistratores.

- 8.3. Reģistratorēm veicot pacientu pirms apmeklējuma apzvanīšanu, informēt, pacientu par ārsta vizītes, izmeklējuma precīzu laiku.
- 8.4. Pacientam ierodoties iestādē uz nozīmēto vizīti, pirms izmeklējuma reģistratūrā jāiepazīstas un jāparaksta apliecinājums par veselības stāvokli. Šis dokuments tiek ielīmēts pacienta ambulatorajā kartē.
9. Ārsta speciālista, diagnostikas, fizikālās terapijas kabinetā
- 9.1. Pirms uzsākt pacientu konsultācijas, izmeklējumus, manipulācijas jāveic telpu virsmu, durvju rokturu, medicīnas iekārtu dezinfekcija, telpu vēdināšana.
- 9.2. Virsmu, medicīnas aprīkojumu, durvju rokturu dezinfekciju veic ar Bactacid vai Sterisept salvetēm. Šos dezinfekcijas pasākumus ievērot pēc katra pacienta, kā arī veikt telpas vēdināšanu. Tikai pēc tam, kabinetā drīkst aicināt nākamo pacientu (intervāls starp pacientiem ne mazāks kā 5 min.).
- 9.3. Pirms un pēc kontakta ar pacientu ievērot stingru roku higiēnu un dezinfekciju. Roku mazgāšanu veikt ar Swell Extra ziepēm, zem tekoša ūdens, dezinfekciju ar Chemisept Hand, Chemisept, Healthy skin gel.
- 9.4. Darba gaitā izvēlēties atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus, atbilstoši VM 31.03.2020 pielikumam.
- 9.5. Ārsta speciālista, diagnostikas kabinetā pacienta izmeklējuma, konsultācijas laikā, drīkst uzklavēties 2 personas (ārsts un patients), īpašos gadījumos aizbildis vai vecāks.
- 9.6. Veicot pacienta konsultāciju iespēju robežās ievērot 1 m distanci. Ja izmeklējuma laikā distance starp pacientu ir mazāka par 1 m, tad pacientam ir jābūt sejas maskai.
- 9.7. Ja pacienta vizītes laikā, noskaidrojas, ka pacientam ir iespējama saslimšana ar Covid-19, nekavējoties - pārtraukt pacientu pieņemšanu. Ziņot iestādes vadītājam un rīkoties saskaņā ar SPKC izstrādātajām vadlīnijām (tel. 67271738).
- 9.8. Par pacientu plūsmas un dezinfekcijas pasākumu ievērošanu ārsta speciālista, diagnostikas kabinetā atbild kabinetā strādājošais speciālists. Ja rodas problēmas pasākumu ievērošanā, informēt iestādes vadītāju.
- 9.9. Par fizikālā kabineta dezinfekcijas pasākumu un pacientu plūsmas koordinēšanu atbild fizikālās terapijas māsa.
- 9.10. Par RTG un CT kabineta dezinfekcijas pasākumu ievērošanu un pacientu plūsmas koordinēšanu atbild kabineta medicīnas māsa.
10. Dienas stacionārā
- 10.1. Pirms uzsākt pacientu plūsmu dienas stacionārā, jāveic telpu virsmu, durvju rokturu dezinfekcija, telpu vēdināšana.
- 10.2. Pacientu plūsmu dienas stacionārā koordinē un organizē dienas stacionāra medicīnas māsa.
- 10.3. Pacientam ierodoties dienas stacionārā uz plānoto operāciju, izmeklējuma, manipulāciju jāiepazīstas un jāparaksta apliecinājums par veselības stāvokli. Šis dokuments tiek pievienots manipulāciju veikšanas žurnālam, pacienta slimības vēsturei. Pacienti ienākot dienas stacionārā jāuzvelk bahilas un sejas maska.
- 10.4. Dienas stacionāra palātās vienlaicīgi drīkst uzturēties divi pacienti.
- 10.5. Plānojot operāciju dienu dienas stacionārā, operējošiem ārstiem savlaicīgi jāinformē pacienti par COVID-19 analīžu veikšanu.
- 10.6. Operāciju dienā plānot ne vairāk kā sešas operācijas. Starp operācijām ievērot 20 min. intervālu, pēc pacienta izvešanas no operāciju zāles.
- 10.7. Par operāciju dienas plānošanu un pacientu informēšanu, atbild ārstējošais ārsts.
- 10.8. Par dezinfekcijas pasākumu ievērošanu operāciju zālē atbild operāciju māsa.
- 10.9. Par dienas stacionāra telpu, palātu vēdināšanu, virsmu, durvju rokturu, priekšmetu dezinfekciju pasākumu izpildi atbild dienas stacionāra apkopēja.
- 10.10. Darba gaitā izvēlēties atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus, atbilstoši VM 31.03.2020 pielikumam.
- 10.11. Veicot pacienta aprūpi dienas stacionāra iespēju robežās ievērot 1 m distanci.
- 10.12. Ja pacienta vizītes laikā, noskaidrojas, ka pacientam ir iespējama saslimšana ar Covid-19, nekavējoties - pārtraukt pacientu pieņemšanu. Ziņot iestādes vadītājam un rīkoties saskaņā ar SPKC izstrādātajām vadlīnijām (tel. 67271738).
11. Endoskopiju kabinetā
- 11.1. Pirms uzsākt pacientu plūsmu endoskopijas kabinetā, jāveic telpu virsmu, durvju rokturu, medicīnas aprīkojuma dezinfekcija, telpu vēdināšana.

- 11.2. Pacientu plūsmu endoskopiju kabinetā koordinē un organizē endoskopijas medicīnas māsa.
- 11.3. Endoskopiju telpās vienlaicīgi drīkst uzturēties divi pacienti.
- 11.4. Starp izmeklējumiem ievērot 15 min. intervālu.
- 11.5. Par dezinfekcijas pasākumu ievērošanu atbild endoskopijas medicīnas māsa.
- 11.6. Darba gaitā izvēlēties atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus, atbilstoši VM 31.03.2020 pielikumam.
- 11.7. Medicīnas personālam endoskopiju kabinetā izmeklējumu veikšana laikā jālieto vienreizējie halāti, priekšauti, sejas maska, aizsargbrilles vai vizieris, cimdi. Pēc katra pacienta izmeklējuma veikšanas veikt IAL dezinfekciju, maiņu.
- 11.8. Ja pacienta izmeklējuma laikā, noskaidrojas, ka pacientam ir iespējama saslimšana ar Covid-19, nekavējoties - pārtraukt pacientu pieņemšanu. Ziņot iestādes vadītājam un rīkoties saskaņā ar SPKC izstrādātajām vadlīnijām (tel. 67271738).
12. Racionāla individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanai koronavīrusa (COVID-19) gadījumā.

AMBULATORĀS PALĪDZĪBAS, DIENAS STACIONĀRA TELPAS			
Konsultāciju kabineti Palātas	Medicīnas personāls	Ārsta apskate pacientiem ar respiratoriem simptomiem	Ķirurģiskā maska Halāts Cimdi Aizsargbrilles vai sejas ekrāns
	Medicīnas personāls	Ārsta apskate pacientiem bez respiratoriem simptomiem	IAL atbilstoši standarta piesardzībai un riska izvērtējumam
	Pacienti ar respiratoriem simptomiem	Jebkura darbība	Pacientam piedāvāt ķirurģisko masku –kas paredzēta pacientiem
	Pacienti bez respiratoriem simptomiem	Jebkura darbība	Nav nepieciešami IAL
	Tīrītāji, uzkopēji	Pēc un starp konsultācijām pacientiem ar respiratoriem simptomiem	Ķirurģiskā maska Halāts Biezie uzkopšanas cimdi Aizsargbrilles vai sejas ekrāns Zābaki vai slēgti darba apavi

- 12.1 Par IAL, dezinfekcijas līdzekļu nodrošinājumu speciālistu ārstu un diagnostikas kabinetos, dienas stacionārā atbild iestādes vecākā māsa.

13. DARBINIEKA ATBILDĪBA PAR INSTRUKCIJAS NOTEIKUMU PĀRKĀPUMIEM

- 13.1. Personas, kuras pārkāpušas šīs instrukcijas prasības, atkarībā no kaitējuma rakstura un sekām, var tikt sauktas pie disciplinārās, civiltiesiskās vai kriminālās atbildības.

ATBILDĪGO IESTĀŽU INFORMATĪVIE TĀLRUŅI KONSULTĀCIJĀM UN PADOMIEM IEDZĪVOTĀJIEM, KĀ RĪKOTIES SAISTĪBA AR COVID-19

Uz kādiem jautājumiem atbildēs?	Tālrunis	Kad var zvanīt?
SPKC Informatīvais tālrunis, ja ir jautājumi par saslimšanu ar COVID-19, profilaksi, pašizolāciju un karantīnu	67387661	P-Pk: 8:30 - 19:00, S-Sv: 9:00 - 17:00
Vienotais bezmaksas tālrunis palīdzēs rast atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem par COVID-19	8345	24/7

Aizdomu gadījumā par COVID-19

Lai pieteiktos valsts apmaksātu COVID-19 analīžu veikšanai, ja persona ir atgriezies no ārzemēm un 14 dienu laikā pēc atgriešanās ir parādījušies viegli saslimšanas simptomi (paaugstināta temperatūra, klepus, rīkles iekaisums)	8303	P-Pk: 8:00 - 20:00 S: 9:00 - 15:00 Sv: 9:00 - 12:00
Ja parādās saslimšanas simptomi (paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, kakla sāpes, apgrūtināta elpošana), lūdzam sazināties ar savu ģimenes ārstu, kurš nosūtīs uz COVID-19 analīzēm		
Ja saslimšanas simptomi ir smagi (joti augsta temperatūra, elpas trūkums)	113	24/7

Citi numuri saistībā ar COVID-19

Konsulārās palīdzības diennakts tālrunis ārvalstīs ārkārtas situācijā nonākušajiem	26337711	24/7
Patērētāju tiesību aizsardzības centrs konsultācijas par atceltajiem ceļojumiem, pasākumiem	65452554	P-C: 8:15 - 17:00, Pk: 8:15 - 15:45
Valsts robežsardzes diennakts informatīvais tālrunis uzzinām par valsts robežas šķērsošanu	67075616	24/7
Izglītības un zinātnes ministrijas info centrs par izglītības nodrošināšanu valstī	67226209	P-Pk: 8:30 - 17:15
Izglītības kvalitātes valsts dienests par pārkāpumiem izglītības iestādēs, ārkārtas stāvokļa ieviešanu	67222504 28383507	P-Pk: 9:30 - 17:00 (mob. arī ārpus darba laika)
Valsts izglītības saturs centrs par interešu izglītību, skolu jaunatnes dziesmu svētkiem	60001606 27305574	P-Pk: 8:30 - 17:00 (mob. arī ārpus darba laika)
Uzziņai par darbnespējas lapu izsniegšanas kārtību (Veselības ministrija)	67876191	P-C: 8:30 - 17:00 Pk: 9:00 - 16:00
Ja nepieciešama tūlītēja policijas palīdzība, ziņošanai pa iespējamiem likumpārkāpumiem	110	P-Sv: 24/7
Konsultācijas pārtikas izplatīšanas uzņēmumiem par tīrīšanu, dezinfekciju, nefasētas pārtikas tirdzniecību un citiem piesardzības pasākumiem uzņēmumā (Pārtikas un veterinārais dienests)	26335084	P-Pk: 8:30 - 17:00
Konsultācijas par kultūras jomas jautājumiem, t.sk. atceltajiem un pārceļtajiem pasākumiem, valsts kultūras iestāžu darbību (Kultūras ministrija)	67330254	P-Pk: 9:00 - 17:00
Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde informatīvais tālrunis	67209400	P-C: 9:00 - 16:30 Pk: 9:00 - 16:00
Rīgas domes ārkārtas telefona neskaidriību gadījumā par pašvaldības iestāžu un uzņēmumu darbību krīzes apstākļos	8000 0800	24/7
Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis akūtu saslimšanu un traumu gadījumos, kā arī hronisku slimību saasinājuma brīžos.	66016001	24/7
Nacionālais veselības dienests par pieejamajiem veselības aprūpes pakalpojumiem un izmaiņām to sniegšanā.	80001234	P-C: 8:30 - 17:00 Pk: 8:30 - 15:00
Satiksmes ministrija par satiksmes ministra atļauju izsniegšanu pasažieru pārvadājumu veikšanai	67028209 67028029 67028325	Aviācijas pārvadājumi Dzelzceļa satiksme Autosatiksmes
Veselības inspekcija, lai ziņotu par ārstniecības personu pārkāpumiem saistībā ar COVID-19	22008636	P-Pk: 8:30 - 17:00
Valsts darba inspekcija par darba devēja un darba ņēmēja attiecībām saskaņā ar Darba likumu	67186522 67186523 24777997	P-C: 9:00 - 16:30



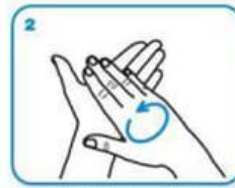
PAREIZA ROKU MAZGĀŠANA



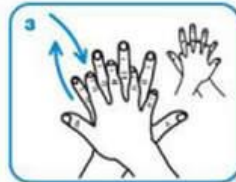
0 Samitriniet rokas ar siltu ūdeni.



1 Paņemiet ziepes pietiekamā daudzumā.



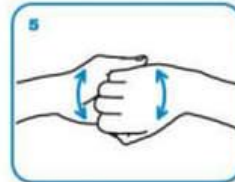
2 Berzējiet plaukstu vienu pret otru ar apļveida kustībām.



3 Neaizmirstiet par plauktu augšpusēm, mazgājot tās ar kustībām no augšas uz leju.



4 Līdzīgi mazgājiet arī pirkstu starpas, berzējot plauktu pret plauktu.



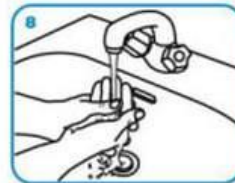
5 Ar augšup - lejup ejošām kustībām mazgājiet pirkstu locītavas.



6 Rūpīgi nomazgājiet arī zonu starpu ikšķi un rādītārpirkstu.



7 Pievērsiet plaukstām īpašu uzmanību, mazgājot tās apļveida kustībām ar pirkstu galiem.



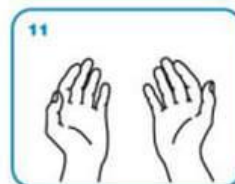
8 Noskalojiet rokas zem tekoša ūdens.



9 Nosusiniet rokas ar vienreizējo dvieļi-salveti.



10 Sabiedriskās vietās izmantojiet salveti, lai aizgrieztu krānu.



11 ...Jūsu rokas ir drošībā!