

**SPKC AKTUĀLĀ INFORMĀCIJA UN  
IZSTRĀDĀTĀS REKOMENDĀCIJAS  
VĪRUSA INFEKCIJU IEROBEŽOŠANAI  
(COVID – 19 UN GRIPA)**

# Covid-19 pozitīvs izglītojama

(bērnudārza audzēknis,  
skolēns, students)



Jāievēro  
**7 dienu izolācija.**



Ārstniecības jautājumos jāvēršas  
pie sava ģimenes ārsta.

# Izglītojamais ir Covid - 19 slimnieka kontaktpersona

(skolēns, students)

Piedalās izglītības procesā  
**klātienē.**



Rekomendēts veikt divus  
**Covid-19 paštestus**  
**4. un 7. dienā**  
**pēc pēdējā kontakta**  
ar inficēto personu,  
pirms izglītības iestādes  
apmeklēšanas.

# Izglītojamajam ir tiešs kontakts ar Covid-19 inficētu personu mājās

(skolēns, students)



[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Piedalās izglītības procesā  
**klātienē.**



**Turpinoties kontaktam**  
ar inficēto personu veic  
divus Covid-19 paštestus  
**4. un 7. dienā.**



Papildus veic divus Covid-19 paštestus  
**4. un 7. dienā pēc** inficētās personas  
**izolācijas pārtraukšanas.**

# Piesardzības pasākumi kontaktpersonām:



[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



**vērot savu veselības stāvokli** un Covid-19 slimības pazīmju gadījumā sazināties ar ārstu;



regulāri **mazgāt** vai dezinficēt **rokas**;



**vēdināt telpas**, cik vien tas iespējams;



ja ir saslimšanas simptomi, **palikt mājās** un neapmeklēt izglītības iestādi.

# Kas jādara, ja esi Covid-19 slimnieka kontaktpersona?

7 dienas pēc pēdējā  
kontakta ar Covid-19  
inficētu personu:



[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



ieteicams palikt mājās un  
**nekontaktēties** ar citiem  
cilvēkiem;



pārrunā ar darba devēju  
jautājumu par **attālināto** darbu;

FFP2



ja nestrādā attālināti, tad lieto  
ne zemākas klases kā **FFP2  
respiratoru**, apmeklējot  
sabiedriskas vietas, vai esot  
telpā, kurā atrodas vairāk par  
vienu cilvēku;



**novēro** savu veselības stāvokli  
un Covid-19 slimības pazīmju  
gadījumā sazinies ar ārstu.

# Kas jādara, ja esi inficējies ar Covid-19?



[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



Tev jāievēro **9 dienu** izolācija.

Ārstniecības jautājumos jāvēršas pie  
sava **ģimenes ārsta**.



**Brīdini** par savu inficēšanos visus, ar  
kuriem bija augsta riska kontakts divas  
dienas pirms simptomu parādīšanās  
vai, bezsimptomu gadījumā, pirms  
pozitīva testa saņemšanas.



**Nepakļauj inficēšanās riskam** citas  
personas, neveido tiešus kontaktus  
ar citiem cilvēkiem (neuzņem viesus,  
nedodies privātās vizītēs, uz darbu,  
sabiedriskām un publiskām vietām un  
telpām).



Izolācijas laikā personai, ja  
nepieciešams,  **tiek izsniegta  
darbnespējas lapa**.



# VAKCINĀCIJA

## pret sezonālo gripu un Covid-19

### rekomendējama visai sabiedrībai

Pielāgotās vakcīnas pret Covid-19 ir pieejamas ģimenes ārstu praksēs un vakcinācijas kabinetos. Atgādinām, ka šobrīd ir iespējams vakcinēties arī pret gripu, tādējādi pasargājot sevi no gripas izraisītām komplikācijām.

**Vakcināciju pret gripu un Covid-19 var saņemt vienā vakcinācijas reizē.**

## Gripa

Vakcinācija īpaši tiek rekomendēta, un valsts apmaksātu vakcināciju var saņemt:

- bērni vecumā no 6 līdz 23 mēnešiem (ieskaitot);
- bērni un pieaugušie ar hroniskām slimībām un imūnsupresiju;
- personas vecumā no 65 gadiem;
- grūtnieces;
- ārstniecības personām un ārstniecības atbalsta personām, kuras, pildot darba pienākumus, ir tuvā kontaktā ar pacientiem;
- ilgstošas sociālās aprūpes centru darbiniekiem, kuri, pildot darba pienākumus, ir tuvā kontaktā ar klientiem;
- ilgstošas sociālās aprūpes centru klientiem;
- cilvēkiem ar psihiskām slimībām.

## KUR pieteikties vakcinācijai?

- pie sava ģimenes ārsta;
- ārstniecības iestādes vakcinācijas kabinetā.

Gripas un Covid-19 vakcināciju drīkst un var veikt vienlaikus. Gripas vakcīna nepasargā no saslimšanas ar Covid-19 un Covid-19 vakcīna nepasargā no saslimšanas ar gripu.

## Covid-19

Vakcinācija īpaši tiek rekomendēta:

- veselības aprūpes personālam;
- senioriem vecumā no 65 gadiem;
- cilvēkiem ar hroniskām slimībām;
- imūnsupresētiem cilvēkiem un viņu ciešām kontaktpersonām;
- ilgstošiem sociālās aprūpes centru iemītniekiem un viņu aprūpes personālam;
- grūtniecēm.

## KUR pieteikties vakcinācijai?

- pie sava ģimenes ārsta;
- ārstniecības iestādes vakcinācijas kabinetā;
- tīmekļa vietnē [Manavakcina.lv](http://Manavakcina.lv).

## Kad vakcinēties pret Covid-19

- **3 mēneši** pēc pēdējās vakcīnas saņemšanas cilvēkiem no 65 gadu vecuma un imūnsupresētiem cilvēkiem;
- **6 mēneši** (bet ne ātrāk kā pēc 3 mēnešiem) pēc pēdējās vakcīnas saņemšanas pārējiem cilvēkiem;
- **4-6 mēneši** (bet ne ātrāk kā pēc 3 mēnešiem) pēc pārslimota Covid-19.