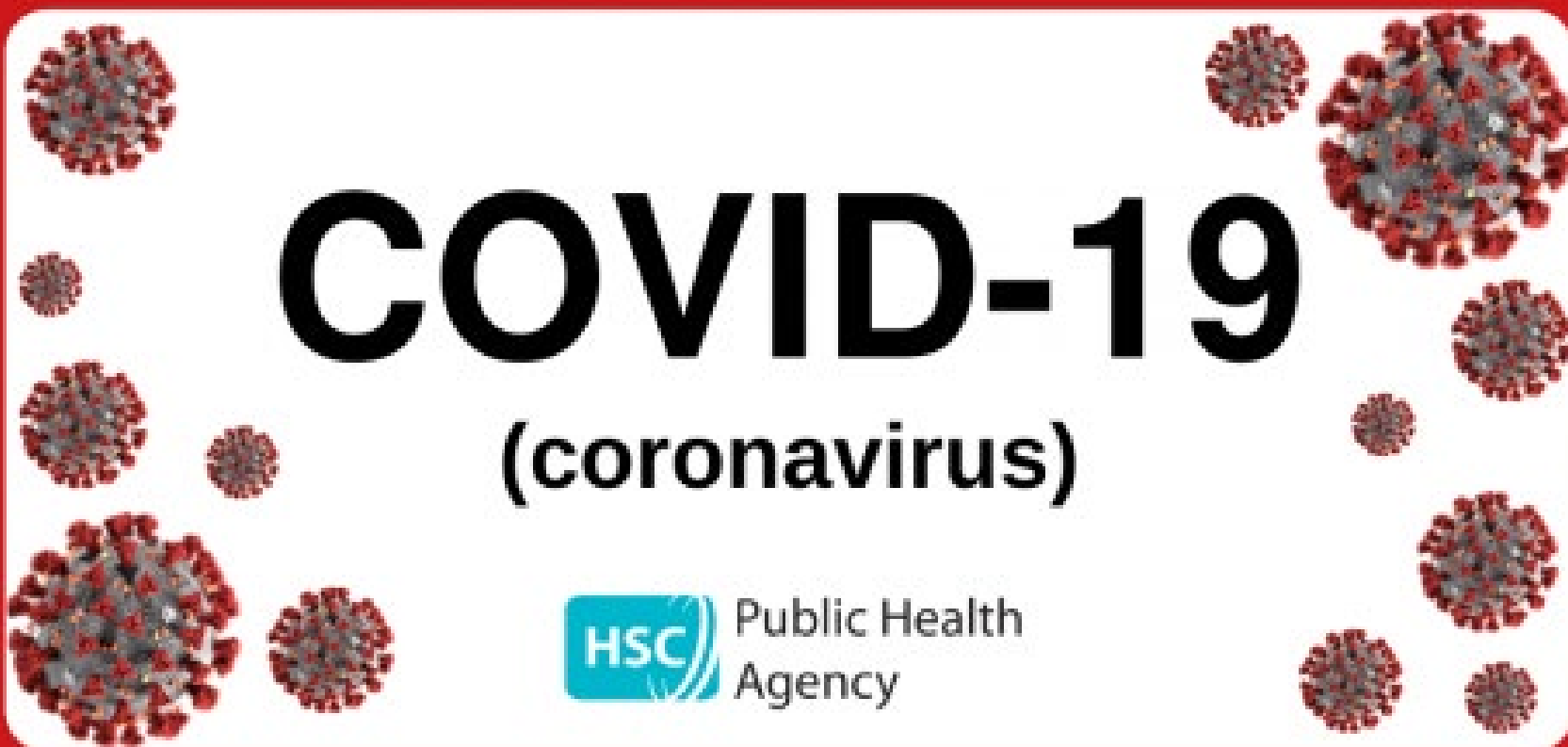


The graphic features several 3D models of COVID-19 virus particles, which are spherical with a grey core and red, spike-like protrusions. These particles are scattered around the central text, with some appearing larger than others.

COVID-19

(coronavirus)



Kas ir COVID-19 (koronavīruss)?

- Koronavīrusi ir liela vīrusu saime, kas ir plaši izplatīti visi pasaulē
- Šie vīrusi var izraisīt gan vieglus simptomus, tādus kā drudzis un klepus, gan arī nopietnas veselības problēmas, tādas kā pneimonija, elpas trūkums un elpošanas grūtības
- Koronavīruss (COVID-19) vispirms tika atklāts 2019. gada decembrī Uhaņas pilsētā, Ķīnā
- Tagad šis vīruss ir izplatījies citās valstīs visā pasaulē
- Apvienotās Karalistes (AK) vadošie medicīnas darbinieki ir atzinuši, ka risks sabiedrībai ir vidējs, bet risks atsevišķiem cilvēkiem pagaidām vēl ir zems

Kā šis vīruss izplatās?

- Visbiežāk tas notiek, nonākot inficētas personas tuvumā (līdz 2 metru attālumam).
- Tas izplatās ar nelieliem pilieniņiem, kas rodas, inficētai personai klepojot vai šķaudot.



- Pilieniņi var nokļūt tieši blakus esošo cilvēku mutēs vai degunos vai arī tikt ieelpoti plaušās.



- Daži cilvēki var inficēties, pieskaroties virsmām vai priekšmetiem, uz kuriem ir vīrusi, un pēc tam pieskaroties savam degunam, mutei vai acīm, piemēram, satverot durvju rokturi vai sveicinoties paspiežot roku un tad pieskaroties sejai.

Ko es varu darīt, lai sevi pasargātu?

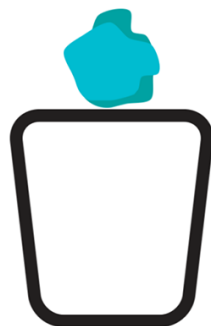
- Regulāri dienas gaitā mazgā rokas – katru reizi 20 sekundes ilgi ar ziepēm un ūdeni, vai lieto dezinfekcijas gelu, it īpaši tad, kad tu:
 - atgriezies mājās vai ierodies Centrā
 - izšņauc degunu, nošķaudies vai klepo
 - gatavojies ēst vai pieskarties ēdienam
 - lieto tualeti
- Neskaries klāt savām acīm, degunam un mutei ar nemazgātām rokām
- Izvairies no tuva kontakta ar cilvēkiem, kas nejūtas labi



“Roku higiēnas video COVID-19”, ko *Public Health Agency* ir izvietojusi Vimeo.

Tu vari noskatīties šo video šeit: <https://vimeo.com/396666812>

Ja tu klepo vai šķaudi



Noķer. Izmet. Likvidē.

Koronavīrusa simptomi

Ja tu sāc justies slikti un tev ir **augsta temperatūra** un/vai **pastāvīgs klepus**:

- pasaki par to saviem vecākiem vai darbiniekiem
- izlasi padomus Sabiedrības veselības (*Public health*) tīmekļa vietnē
- zvani savam ārstam, bet neej pie ārstiem, uz slimnīcu vai aptieku
- ievēro ārsta padomu un paliec mājās septiņas dienas ilgi

Ko mēs darīsim, lai tev palīdzētu?

- Palīdzēsim saprast, kas ir koronavīruss un kā pasargāt sevi
- Atgādināsim regulāri mazgāt rokas
- Uzturēsim Centru tīru un kārtīgu
- Regulāri tīrīsim un dezinficēsim tos priekšmetus un virsmas, kam cilvēki biežāk pieskaras
- Informēsim tevi un tavu ģimeni par visām izmaiņām un Sabiedrības veselības aģentūras (*Public Health Agency*) ieteikumiem
- Turpināsim strādāt kā parasti, kamēr nebūs citu norādījumu
- Palīdzēsim tev turpināt strādāt, ja Centru vajadzēs slēgt

Ja tev ir jebkādas bažas,
runā ar kādu no darbiniekiem



**KEEP
CALM
AND**



**WASH
YOUR HANDS**