

## [LV – Informācija latviski](#)

## [RU – Информация на русском](#)

## [EN – Information in English](#)

### **Karantīna**

#### **Kas ir karantīna?**

Karantīna - pilnīga norobežošanās no veseliem cilvēkiem. Šis ir vissvarīgākais drošības pasākums, lai ierobežotu COVID-19 izplatību

Karantīna (vai tā sauktā “mājas karantīna”) nošķir un ierobežo pārvietošanos tiem cilvēkiem, kuri, iespējams, bijuši pakļauti inficēšanās riskam ar Covid-19, bet jūtas veseli un neizjūt simptomus. 14 dienu karantīna ir obligāta, tās laikā personai jāatrodas mājās, slimnīcā vai īpaši paredzētā vietā. Karantīnu nosaka SPKC epidemiologs saslimušā kontaktpersonām.

#### **KAM JĀIEVĒRO?**

Ar Covid-19 saslimušā kontaktpersonai (to nosaka Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologs, kas strādā ar konkrēto saslimšanas gadījumu).

Ja epidemiologs ir noteicis personai pienākumu atrasties mājas karantīnas režīmā, jāievēro vairāki noteikumi.

#### **KĀ IEVĒROT?**

- Kontaktpersonai jāatrodas mājās, ģimenes ārsta uzraudzībā.
- **Maksimāli izvairīties no kontakta ar citiem cilvēkiem (nedrīkst iet uz darbu, skolu, sabiedriskām vietām u.tml.).**
- Sekot savam veselības stāvoklim (jāmēra temperatūra 2 reizes dienā, jāsazinās ar ģimenes ārstu). Ja parādās tādi simptomi kā paaugstināta temperatūra, klepus, iekaisusi rīkle vai apgrūtināta elpošana, nekavējoties sazinieties ar savu ģimenes ārstu (ja situācija kļūst kritiska, jāzvana 113).
- Neuzņemt ciemiņus.
- Lietot medicīnisko sejas masku, ja parādās klepus, drudzis vai apgrūtināta elpošana, izmanto medicīnisko sejas masku, lai neinficētu apkārt esošos cilvēkus.
- Tīrīt mājokli un izmantot dezinfekcijas līdzekļus, īpaši tīrot bieži izmantojamas virsmas, tualeti un koplietošanas telpas.

#### **CIK ILGI JĀIEVĒRO?**

10 dienas kopš brīža, kad pēdējo reizi bija ciešs kontakts ar saslimušo. Mājas karantīnu kontaktpersonas var pārtraukt veicot testu 10. dienā un saņemot negatīvu rezultātu. Ja persona dzīvo kopā ar saslimušo, tad 10 dienu atskaite sākas no dienas, kad slimnieks izveseļojies.

#### **VAI IZSNIEDZ SLIMĪBAS LAPU?**

Jā, ja nepieciešams uz karantīnas laiku.

Avots - Slimību profilakses un kontroles centrs

## **Карантин**

### **Что такое карантин?**

Карантин - полная изоляция от здоровых людей. Это самая важная мера безопасности для ограничения распространения COVID-19.

Карантин (или так называемый «домашний карантин») отделяет и ограничивает перемещение людей, возможно, подвергнутых риску заражения Covid-19, чувствующих себя здоровыми и не замечающих симптомов. 14-дневный карантин является обязательным, и в данный период человек должен находиться дома, в больнице или в специально отведенном месте. Карантин контактным лицам заболевшего назначает эпидемиолог ЦПКЗ.

### **КТО ОБЯЗАН СОБЛЮДАТЬ?**

Лица, контактировавшие с больным Covid-19 (Это назначает эпидемиолог Центра профилактики и контроля заболеваний, работающий с конкретным случаем заболевания). Если эпидемиолог обязал человека находиться в режиме домашнего карантина, необходимо соблюдать ряд условий.

### **КАК СОБЛЮДАТЬ?**

- Контактное лицо должно находиться дома, под надзором семейного врача.
- **Максимально избегать контактов с другими людьми (нельзя ходить на работу, в школу, общественные места и т. п.).**
- Следить за состоянием своего здоровья (измерять температуру 2 раза в день, обращаться к семейному врачу). При появлении таких симптомов, как повышенная температура, кашель, боль в горле или затрудненное дыхание, немедленно обратиться к своему семейному врачу (если ситуация становится критической, позвонить по телефону: 113).
- Не принимать гостей.
- Носить медицинскую маску для лица, при появлении кашля, лихорадки или затрудненного дыхания использовать медицинскую маску, чтобы не заразить окружающих.
- По возможности договориться с работодателем об удаленной работе (в случае необходимости на время карантина можно получить больничный лист).
- Во время уборки дома использовать дезинфицирующие средства, в особенности для очищения часто используемых поверхностей, туалета и помещений общего пользования.

### **КАК ДОЛГО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ?**

10 дней с момента последнего тесного контакта с больным. Чтобы прекратить домашний карантин, контактным лицам необходимо на 10-й день сдать тест и получить отрицательный результат. Если человек проживает с заболевшим, отсчет 10-дневного срока начинается со дня выздоровления больного.

### **ВЫДАЕТСЯ ЛИ БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ?**

Да, в случае необходимости на время карантина.

## Quarantine

### What is a Quarantine?

A quarantine is a complete isolation from healthy people. This is the most important safety measure to limit the spread of COVID-19.

A quarantine (or so-called self-quarantine) isolates and restricts movement of those people who may have been at risk of becoming infected with Covid-19 but feel healthy and asymptomatic. A 14-day quarantine is mandatory and means that during its entirety the person must be at home, in a hospital, or in a special place. Contact persons of the patient are quarantined upon the decision of an SPKC epidemiologist.

### WHO HAS TO COMPLY?

Persons in contact with Covid-19 patients (to be determined by the epidemiologist of the Centre for Disease Prevention and Control who is working with the specific case).

Persons who have been instructed by an epidemiologist to stay at home in a self-quarantine must follow a number of rules.

### HOW TO COMPLY?

- The contact person must stay at home, under the supervision of a GP.
- **Avoid contact with other people as much as possible (do not go to work, school, public places, etc.).**
- Monitor your health condition (measure your temperature twice a day, contact your GP). If you experience symptoms such as fever, cough, sore throat, or difficulty breathing, contact your GP immediately (if the situation becomes critical, call 113).
- Do not have guests.
- Use a medical face mask if you experience cough, fever, or difficulty breathing. Medical face masks prevent your infecting those around you.
- If possible, agree with your employer on working remotely (if necessary, it is possible to receive sick leave for the quarantine period).
- Clean your home and use disinfectants, especially for cleaning frequently used surfaces, toilets, and shared spaces.

### FOR HOW LONG?

For 10 days from the last time you had close contact with the patient. Contact persons may terminate home quarantine if they test negative on the 10th day of their quarantine period. If the person lives together with the patient, the 10-day countdown starts from the day the patient recovers.

### IS SICK LEAVE POSSIBLE?

Yes, if necessary for the quarantine period.

Reference Slimību profilakses un kontroles centrs