

Informācija ir par Coronavīrusu , Covid 19

Kopā mēs varam apturēt vīrusu!

- Mazgājiet rokas bieži ar ziepēm un ūdeni. Ja nav iespēja nomazgāt rokas, lietojiet dezinfekcijas līdzekli.
- Ievērojiet vismaz 2 metru attālumu starp citiem cilvēkiem.
- Samaziniet kontaktus ar citiem cilvēkiem
- Kad jūs klepojat vai sķaudiet aizsedziet muti ar roku.

Ir svarīgi palikt mājās, ja esiet slimi, pat arī, ja jums ir viegli saaukstēšanās simptomi. Zvaniet AHS Ålandu slimnīcai uz tālruņa nummuru. +358 18 535 un +358 18 313, lai uztaisītu coronatestu. Corona tests ir par velti.

Rekomendācijas no Ålandu valdības:

- Izmantojiet sejas masku, kad uzturieties iekštelpās, kur atrodas citi cilvēki. Šī rekomendācija ir personām, kuras ir vecākas par 15 gadiem. Atcerieties, ka ir jāievēro distance arī tad, kad jums ir sejas maska.
- Visiem tiem, kuri ir vecāki par 12 gadiem ir ieteicams lietot sejas masku sabiedriskajā transportā.
- Ja jums ir iespēja strādāt attālināti, tad izmantojiet šo iespēju.

Karantīna

Karantīna nozīmē to, ka vesels cilvēks, kas iespējams ir saslimis ar Coronu paliek mājās un izvairās tikties ar citiem cilvēkiem. Šis cilvēks var kontaktēties ar ģimenes locekļiem, kuri dzīvo tajā pašā mājoklī.

- **Brīvprātīga karantīna** ir kā rekomendācija un tās laikā jums ir jauturas savās mājās un jāgaida Corona testa rezultāts. Jus saņemsiet izziņu no slimnīcas, ja jums nebūs konstatēts Covid 19. Ja jums tomēr ir pozitīvs testa rezultāts, tad AHS slimnīca pazvanīs jums personīgi un izsniegs informāciju, kā jums rīkoties. Jūs saņemsiet arī svarīgas instrukcijas pa pastu uz jūsu adresi. Pieprasiet tulku, ja jūs kaut ko nesaprotiet. Ja esiet bijuši ārzemēs, tad palieciet mājās brīvprātīgā karantinā 7 dienas.
- **Ja AHS slimnīca paziņo, ka jums ir jāsež karantīnā**, tad pēc likuma ir jāseko instrukcijām pat tad, ja jums nav nekādi saslimšanas simptomi. Sodds par to, ja neseko instrukcijām var būt soda nauda vai arī cietuma sods līdz pat 3 mēnešiem. Tas ir arī tad, ja jūs nevienu neesiet saslimdinājuši. Sakiet, ja jums ir vajadzīga tulka palīdzība vai arī, ja AHS slimnīcai ir jāpaskaidro labāk.
- **Infekcijas slimību ārsts var jums piemērot karantīnu šādos gadījumos:**
Cilvēks, kam ir kontaktēts Covid 19 ir informējis slimnīcu, ka ir ticis ar jums un ārsts izlemj, ka jums ir liels risks saslimt ar Covid 19. Karantīna šādā gadījumā ir 14 dienas un var tikt saīsināta, ja uztaisa Corona testu. Ja jūs esiet karantīnā un neuzrādīet nekādiem nekādiem salimšanas simptomiem, tad pārējiem ģimenes locekļiem nav jāsež karantīnā.

Ja jums tomēr ir konstatēts Covid 19, tad jums tiks piemērota izolācija un jums vajadzēs izvairīties kontaktēties ar saviem ģimenes locekļiem. To, cik ilga būs izolācija izlemj infekcijas slimību ārsts. AHS slimnīca regulāri sazināsies, lai pajautātu, kā jūs jūtaties.

Ja vairāki ģimenes locekļi ir salimuši ar Covid 19 var tikt piemērota karantīna no 3 līdz pat 4 nedēļām.

Karantīnas laikā jūs

- Drīkstiet būt kopā tikai ar tiem cilvēkiem, kas dzīvo ar jums vienā un tajā pašā mājoklī.
- Jūs nedrīkstiet aicināt ciemos kādu pie sevis
- Jums ir jāguļ citā guļamistabā un regulāri jāvēdina telpas.
- Regulāri jāmazgā rokas un jāietur distance starp ģimenes locekļiem.
- Jūs drīkstiet iet ārā, ja ieturiet vismaz 2 metru distanci starp citiem cilvēkiem. Nezurties tādās vietās, kur pulcejas daudz cilvēku.

Ja cilvēkam, kas sēž karantīnā parādās salīmšanas simptomi, tad šim cilvēkam ir jātaisa Corona tests. Līdz testa rezultātu saņemšanai tiek rekomendēts, ka visi ģimenes locekļi sēž brīvprātīgā karantīnā. Atceries paziņot skolai un darba vietai. Ja testa rezultāts ir negatīvs ģimenes locekļi var iet uz darbu/skolu/ dārziņu un citām vietām. Ja testa rezultāts ir pozitīvs, tad tiek visiem ģimenes locekļiem tiek piemērota karantīna.

Ja AHS slimnīca ir piemērojusi jums karantīnu vai izolāciju, tad jums ir jāpakļaujas šim likumam un jūs nedrīkstiet:

- Iet uz darba vietu, skolu vai dārziņu.
- Iet uz sabiedriskām vietām, pulciņiem
- Nedrīkt braukt ar autobusu vai prāmi
- Aicināt ciemiņus vai arī iet ciemos pie kāda.
- Kontaktēties ar personām, kas arī sēž karantīnā.

Covid -19 simptomi

Ja jūs esiet saslimis ar Coronavīrusu, tad simptomi parasti parādās 14 dienu laikā. Vidēji 4-5 dienu laikā Simptomi var būt:

- klepus, iesnas
- elpas trūkums
- kakla sāpes
- paaugstināta temperatūra
- ožas pazušana

Simptomi var būt arī galvassāpes, nogurums, muskuļu sāpes vai arī vēdera sāpes.

Ja jums parādās kādi no iepriekš minētiem simptomiem, tad zvaniet uz AHS slimnīcu. Rezervē laiku, pirms dodies uz slimnīcu. Telefona nummurs +358 18 535 313

Atvērts katru dienu 8 līdz 16, sestdienās, svētdienās un svētku dienās 9 līdz 15

Ja jums ir akūti simptomi, tad zvaniet uz 112

Ja jums ir jautājumi saistībā par rekomendācijām un Ālandu valdības lēmumiem, tad zvaniet uz Coronas infomācijas telefonu +358 18 25572 vai arī +358 18 25573.

Atvērts darba dienās 10 līdz 12 un no plkst. 13 līdz 15.

Jūs variet arī rakstīt epastu uz infotelefon@regeringen.ax vai arī izlasīt mājas lapā www.regeringen.ax Informācija ir atrodama noklikšķinot uz Covid 19 labajā stūrī augšpusē. Šī informācija ir pieejama dažādās valodās.

Šobrīd Ālandu valdība ir izlēmusi:

- Taisīt ciet visas skolas sākot no 7 klases un ieviest tālmācību. Šis lēmums ir līdz 12 martam
- Publiski pasākumi un sapūlcēšanās ir aizliegti līdz 21 martam.

Ālandu valdības rekomendācijas līdz 21 martam ir šādas:

- Pātraukt visāda veida bērnu un jauniešu aktivitātes un pulciņus gan iekštelpās, gan ārā.
- Iet uz veikalu tikai nepieciešamības gadījumos.
- Izvairieties no bibliotēku, muzeju, atrakciju parku, baseinu un treniņu zaļu apmeklējumiem.
- Nerīkot privātus pasākumus