



KORONAVĪRUSŠ

DROŠA DZĪVOŠANA UN STRĀDĀŠANA

1

Izvairieties no vietām, kurās pulcējas daudz cilvēku (ja tas nav iespējams, izvairieties no tiešas saskarsmes).



2

Pasūtiet testu un palieciet mājās, ja jums ir simptomi – zvaniet uz NHS tālruņa numuru 119.

Man ir nepieciešams tests



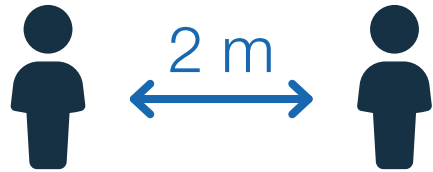
3

Tīriet rokas un virsmas biežāk nekā parasti, darot to vismaz 20 sekundes ar ziepēm un ūdeni vai dezinfekcijas līdzekli uz spirta bāzes. Vienmēr nomazgājiet vai dezinficējiet rokas pirms un pēc braukšanas uz darbu un/vai atrašanās koplietojamās vietās.



4

ievērojiet **distanci!** 2 metri ir drošāks attālums nekā 1 metrs. Ja nav iespējams atrasties 2 metru attālumā, veiciet citus pasākumus riska samazināšanai, piemēram, atveriet logus, valkājiet sejas aizsegus un izvairieties no tiešas saskarsmes.



5

Norobežotās vietās, kurās nav iespējams ievērot distanci, valkājiet sejas aizsegu / masku vai citu ieteiktu individuālo aizsardzības līdzekli.



6

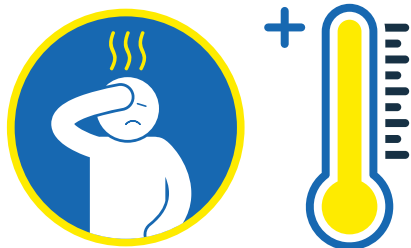
ievērojiet sava darba devēja un valdības ieteikumus, lai palīdzētu aizsargāt sevi un citus.



Galvenie koronavīrusa (COVID-19) simptomi ir šādi:

Augsta temperatūra

Tas nozīmē, ka jūsu krūtīs vai mugura šķiet karsta pieskaroties (jums nav jāmēra temperatūra).



Nesen sācies nepārtraukts klepus

Tas nozīmē, ka jūs daudz klepojat ilgāk nekā stundu vai arī jums ir 3 vai vairāk klepus lēkmes 24 stundu laikā (ja jums parasti ir klepus, tad tas var būt nopietnāks nekā parasti).

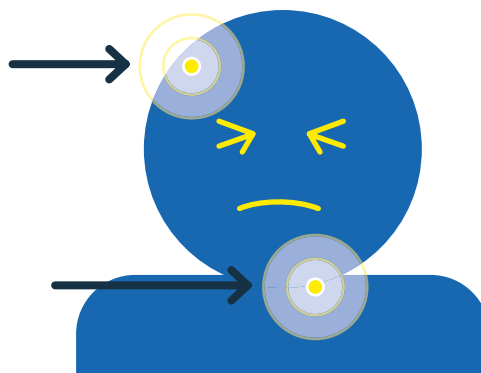


Ožas vai garšas sajūtas zudums vai izmaiņas

Tas nozīmē, ka esat ievērojis, ka kaut ko vairs nevarat saost vai sagaršot vai arī smarža vai garša ir citāda nekā parasti.



Infekcijas pirmās pazīmes var būt iekaisis kakls un galvassāpes



Lai aizsargātu citus, neejiet uz tādām vietām kā iecirkņa ārsta prakses vieta, aptieka vai slimnīca, ja jums ir kāds no šiem simptomiem. Palieciet mājās (pašizolējieties) un saņemiet testu.

Noķeriet



Izmetiet



Iznīciniet



Riska analīze un kritisko kontrolpunktu noteikšana (HACCP) – ja attiecināms, darba devējiem ir jāveic visi nepieciešamie riska novērtējumi darba vietā, lai viņu uzņēmumos nebūtu ar koronavīrusu saistītu risku un darbinieki būtu droši.

Esiet lietas kursā par jaunākajiem norādījumiem, apmeklējot informatīvas sanāksmes un izlasot plakātus un brošūras par COVID-19

STAY ALERT ▶ CONTROL THE VIRUS ▶ SAVE LIVES