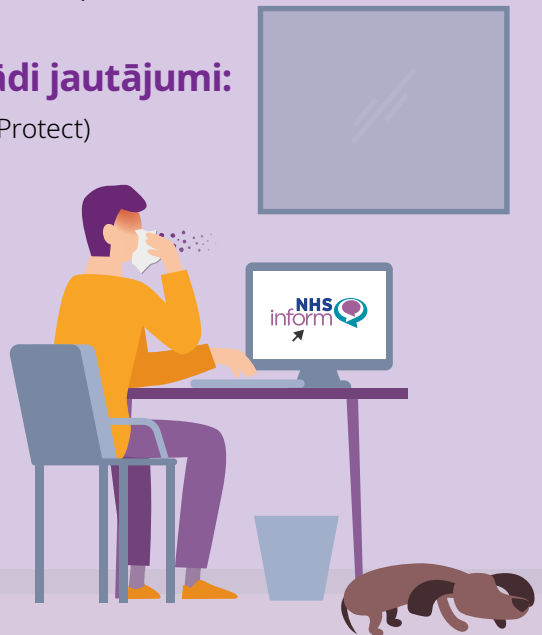


## Mūsu nākamais solis cīņā ar koronavīrusu

Lūdzu, izlasiet, lai uzzinātu, ko tas jums nozīmē un kā jūs varat palīdzēt aizsargāt sevi, savus tuviniekus un savu kopienu.

### Šajā brošūrā ir aplūkoti šādi jautājumi:

- testēšanas un aizsardzības (Test & Protect) pakalpojuma darbības princips;
- vēlamā jūsu rīcība;
- plānošana;
- atbalsts;
- datu aizsardzība un krāpšana.



Latvian version: Test & Protect

Nodrošinātājs:

# Kas ir testēšanas un aizsardzības (Test & Protect) pakalpojums?

NHS Scotland testēšanas un aizsardzības (Test & Protect) pakalpojums ir nākamais solis cīņā ar koronavīrusu. Tas palīdz identificēt ar šo vīrusu inficētās personas un viņu tuvumā esošās vai nesēn bijušās personas, lai pārtrauktu inficēšanās virkni un infekcijas izplatīšanos. Lai tas izdotos, jums ir nepieciešama jūsu palīdzība.

## Kas man jā dara, ja man ir koronavīrusa simptomi?

Ja jums ir nepārtraukts klepus, augsta temperatūra vai garšas vai ožas sajūtas zudums vai izmaiņas, tad pašizolējieties un nekavējoties pieprasiet koronavīrusa testu. Jūs varat to izdarīt tiešsaistē, apmeklējot vietni **NHSinform.scot/test-and-protect**, vai, ja nevarat izmantot internetu, zvanot uz tālruna numuru **0800 028 2816**.

Ja jums parādās simptomi, jums ir nekavējoties jāpašizolējas un jāpaliek mājās 10 dienas. Pārējiem jūsu māsaimniecības locekļiem ir jāpaliek mājās 14 dienas, jo arī viņi var būt inficējušies.

Ja simptomi kļūst nopietnāki vai arī ilgst vairāk nekā 10 dienas, zvaniet uz numuru **111**. Ja jums ir drudzis ilgāk nekā 10 dienas, turpiniet pašizolēties vēl 48 stundas pēc tā beigām.

## Kā veikt testu?

To var izdarīt vairākos veidos, tostarp aizbraucot uz caurbraucamo testēšanas vietu vai saņemot testa komplektu pa pastu. Savas iespējas jūs varat noskaidrot, apmeklējot tīmekļa vietni vai piezvanot, lai palūgtu testu.

## Kas notiks, ja mana testa rezultāti norādīs, ka man ir koronavīruss?

NHS Scotland lūgs jūsu palīdzību, lai varētu sazināties ar visiem, ar kuriem jums pēdējā laikā ir bijusi tuva saskare. Šīs personas informēs, ka viņas var būt pakļautas riskam, lūgs 14 dienas palikt mājās un, ja nepieciešams, piedāvās viņām veikt testu. Tas notiks konfidenciali.



## Kas ir tuva kontaktpersona?

Tā ir persona, kas ir bijusi kādas citas ar koronavīrusu inficētas personas tuvumā un var būt tikusi inficēta. Šīs tuvās kontaktpersonas var būt bijušas inficētas personas tuvumā jebkurā brīdī pēdējo 48 stundu laikā pirms simptomu parādīšanās vai jebkurā laikā pēc simptomu parādīšanās. Vārds 'tuvumā' šeit nozīmē:

- līdz 1 metra (apt. 3 pēdu) attālumā no inficētās personas jebkuru laika periodu (tieša saskarsme);
- līdz 2 metru (apt. 6 pēdu) attālumā no inficētās personas 15 minūtes vai ilgāk.

Jo tuvāka un ilgāka ir saskarsme, jo lielāks ir risks.

## Kā es varu zināt, vai man ir bijusi tieša saskare ar kādu personu, kurai ir koronavīruss?

Ar jums sazināsies kāds no NHS Scotland kontaktpersonu izsekošanas grupas.

## Vai man tiks norādīta šī persona?

Nē, ja vien šī persona nebūs devusi NHS Scotland nepārprotamu atļauju to darīt.

## Kas man ir jādara, ja esmu norādīts kā tuva kontaktpersona?

Jums lūgs 14 dienas pašizolēties pat tad, ja jums nav nekādu simptomu. Tas ir tādēļ, ka simptomi var parādīties tikai pēc tik ilga laika un jūs varat inficēt citus pat tad, ja jums vēl nav nekādu simptomu. Ja jums parādās simptomi, jums ir jālūdz tests.

## Vai vajadzētu izolēties arī citiem manā mājsaimniecībā dzīvošajiem?

Ja jums nav nekādu simptomu un esat vienīgā persona, kas identificēta kā tuva kontaktpersona kādam ar koronavīrusu saslimušajam, tad citiem jūsu mājsaimniecības locekļiem (ja vien viņiem nav simptomu) nelūgs pašizolēties. Tomēr jums pašam/pašai ir jāmēģina pēc iespējas vairāk izolēties no savas mājsaimniecības locekļiem. Ja jums rodas simptomi, tad pārējiem jūsu mājsaimniecības locekļiem vajag pašizolēties.



## Kā es varu pašizolēties no cilvēkiem, kuri dzīvo manā māsaimniecībā?

Ja iespējams, jums vajadzētu:

- palikt 2 metru attālumā no visiem, ar kuriem kopā dzīvojat;
- palikt atsevišķā istabā, nodrošinot tās labu vēdināšanu;
- gulēt savā atsevišķā gultā;
- līdz minimumam samazināt laiku, ko uzturaties koplietošanas zonās, piemēram, dzīvojamajā istabā, virtuvē vai vannas istabā;
- izvairīties izmantot virtuvi, kamēr tajā ir citi;
- pēc roku mazgāšanas izmantot atsevišķu roku dvieli;
- katru dienu tīrīt virsmas virtuvē, vannas istabā un visā mājā.



### Plāna izveidošana

Gadījumā, ja jums lūdz nekavējoties pašizolēties, var labi noderēt iepriekš izveidots plāns. Tas varētu būt šāds:

- pietiekami liels medikamentu un citu pirmās vajadzības preču krājums (lūdzu, neiegādājieties pārāk daudz);
- kontaktinformācija kādai personai, kas var jums palīdzēt (piemēram, dodoties iegādāties pārtiku), kamēr pašizolējaties;
- ja iespējams, konta izveidošana pārtikas preču iegādei tiešsaistē;
- alternatīva plāna izveidošana attiecībā uz kādu citu jūsu parasti aprūpētu vai atbalstītu personu (piemēram, piesaistot ģimenes locekļus vai draugus);
- iepazīšanās ar informāciju un pieejamo atbalstu vietnēs **NHSinform.scot/coronavirus** un **readyscotland.org/coronavirus**

Vienmēr jāievēro saistībā ar koronavīrusu dotie ieteikumi par higiēnu:

- Mazgājiet rokas ar ziepēm 20 sekundes vai izmantojiet roku dezinficēšanas līdzekli ar vismaz 60 % spirtu saturu.
- Klepojiet vai šķaudiet papīra salvetē, to uzreiz izmetot, vai savā elkonī
- Izvairieties pieskarties sejai.



## Kas šādā gadījumā notiek saistībā ar darbu un darba devējiem?

Ja jums ir koronavīrusa simptomi, jūsu darba devējam ir jāļauj jums nekavējoties pašizolēties mājās. Kamēr jums nav veikts tests un pateikts, ka varat droši iziet no mājas, jūsu darba devējam nevajadzētu jūs lūgt ierasties darbā.

Ja pašizolējieties tādēļ, ka NHS Scotland darbinieks ir jums pateicis, ka esat tuva kontaktpersona kādam, kas saslimis ar koronavīrusu, tad, ja vien jēsāt vesels, jūsu darba devējs var lūgt, lai strādājat no mājām (ja tas ir iespējams).

Darba ņēmējiem, kuri pašizolējas, ir tiesības saņemt ar likumu noteikto slimības naudu (Statutory Sick Pay) par katru pašizolēšanās dienu, ja vien viņi atbilst tās piešķiršanas nosacījumiem un nestrādā no mājām.



## Ko darīt, ja man nepieciešams atbalsts?

Daudzi varēs pašizolēties, saņemot tuvumā dzīvojošo ģimenes locekļu, draugu vai kaimiņu palīdzību. Tomēr, ja jums nav šī atbalsta, tad jums ir pieejama palīdzība, lai jūs varētu palikt mājās.

Jūs varat atrast informāciju par to, kā saņemt papildu palīdzību, apmeklējot vietni **[readyscotland.org/coronavirus](https://readyscotland.org/coronavirus)**

Ja nesaņemat kopienas vai ģimenes atbalstu un jums nepieciešama būtiska palīdzība, zvaniet uz National Assistance Helpline numuru **0800 111 4000** (no pirmdienas līdz piektdienai no plkst. 9.00 līdz 17.00) vai sūtiet ziņu uz teksta tālruni **0800 111 4114**. Šī palīdzības līnija ir personām, kuras nevar iziet no mājas vai saņemt nepieciešamo palīdzību kādā citā veidā.

Ja jūsu uzņēmējdarbību ir ietekmējis koronavīruss un jums nepieciešams atbalsts, apmeklējiet vietni **[findbusinesssupport.gov.scot](https://findbusinesssupport.gov.scot)**



## Citi brošūras formāti

Ja vēlaties saņemt šo brošūru kādā citā valodā vai formātā, piemēram, audioierakstā, lūdzu, apmeklējiet **[gov.scot/test-and-protect](https://gov.scot/test-and-protect)**



## **Datu aizsardzība**

Kontaktpersonu izsekošanas laikā savāktie dati ir būtiski, sniedzot jums atbalstu tad, ja jūsu testa rezultāts ir pozitīvs, un palīdzot izsekot citus, kuri var būt tikuši inficēti.

Saskaņā ar likumu NHS ir jāaizsargā visi savāktie dati un jāievēro tādi datu aizsardzības likumi kā Apvienotās Karalistes Datu aizsardzības likums / Vispārīgā datu aizsardzības regula. Ja jūsu testa rezultāts ir pozitīvs, jūsu vārds netiks atklāts citiem, ar kuriem jums ir bijusi saskare, ja vien jūs tam nepiekrītat.

Apkopotā un anonimizētā informācija tiks izmantota arī tam, lai saprastu, kur notiek slimības uzliesmojumi, un tā tiks kopīgota ar citām organizācijām, piemēram, vietējām varas iestādēm, lai palīdzētu ierobežot vīrusa izplatīšanos.

Paziņojums par privātumu, kurā norādīts, kā mēs lietojam jūsu datus, cenšoties visus aizsargāt no koronavīrusa, ir pieejams augšējā **COVID-19 izvēlnē** vietnē

**[informationgovernance.scot.nhs.uk](https://informationgovernance.scot.nhs.uk)**

## **Izvairīšanās no krāpšanas un krāpniecisku darījumu piedāvātājiem**

Lai skatītu ieteikumus par izvairīšanos no krāpšanas, apmeklējiet vietni **[NHSinform.scot/test-and-protect](https://NHSinform.scot/test-and-protect)**