**Ieteikumi COVID-19 profilaksei**:

* Ja ir akūtas elpceļu infekcijas pazīmes, nedoties uz darbu un izvairīties no sabiedrisko vietu apmeklēšanas un tuviem kontaktiem ar citiem cilvēkiem;
* Klepojot un šķaudot, ievērot šādus principus:
* neklepot un nešķaudīt citiem virsū un neļaut, ka pašam šķauda vai klepo virsū;
* klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
* ja nav salvetes, klepot vai šķaudīt piedurknē, bet nedarīt to plaukstā;
* Bieži un rūpīgi mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm vismaz 20 sek., īpaši pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pirms pieskaršanās sejai, pēc tualetes apmeklējuma;
* Ja nav iespējas nomazgāt rokas – ieteicams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;
* Efektīvākie sadzīvē pieejamie dezinfekcijas līdzekļi ir etanola 70% šķīdums un nātrija hipohlorīta 0,1-0,5% šķīdums, kas ir sadzīvē lietojamais balinātājs. Var tik izmantoti arī citi dezinfekcijas līdzekļi, kuriem ir norādīta efektivitāte pret koronavīrusiem vai apvalkotiem vīrusiem
* Atcerēties, ka skārienjutīgās ierīces, piemēram telefonu virsmas varbūt arī piesārņotas ar vīrusiem un baktērijām,  tādēļ ieteicams regulāri tas tīrīt, izmantojot spirtu saturošos dezinfekcijas līdzekļus;
* Izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām;
* Izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi, ieteicama ne mazāk kā divu metru distances ievērošana;
* Regulāri tīrīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, izmantojot sadzīvē lietojamus dezinfekcijas līdzekļus;
* Regulāri tīrīt un vēdināt telpas.

Ja vēlaties iegūt informāciju vai uzdot jautājumus par COVID-19, jāzvana uz **Slimību profilakses un kontroles centrs informatīvo tālruni 67387661** (no 8.30 līdz 17.00).

Saistībā ar COVID-19 uz ārkārtas tālruni **113 ir jāzvana TIKAI tiem cilvēkiem**, kuri apmeklējuši ārvalstis un kuriem 14 dienu laikā pēc atgriešanās ir parādījušies saslimšanas simptomi - paaugstināta temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, elpas trūkums.