

## **Pagrindinės izoliacijos Latvijoje taisyklės:**

- Būti gyvenamojoje vietoje arba kitoje nurodytoje vietoje ir maksimaliai sumažinti kontaktus su kitais žmonėmis: neiti į darbą; nepriimti svečių ir nelankyti kitų asmenų; nesilankyti viešose ir kitose vietose, kuriose būna daug žmonių, išskyrus apsilankymus parduotuvėje ar vykimą viešu transportu į gyvenamą vietą iš karto po atvykimo į Latviją, naudojant veido kaukes;
- Galima eiti pasivaikščioti ten, kur nėra didelio žmonių srauto, pav., miške ar paplūdimyje, tačiau nesiartinti prie kitų arčiau nei per du metrus. Jei reikia, galima nueiti į parduotuvę ar vaistinę dėvint asmenines apsaugos priemones (veido kaukę, pirštines) bet nesiartinti arčiau kaip per du metrus nuo parduotuvės lankytojų ir darbuotojų. Patartina naudoti alternatyvias galimybes apsipirkimo priemones;
- Stebėti savo sveikatą 14 dienų ir matuoti kūno temperatūrą du kartus per dieną (ryte ir vakare), pranešti šeimos gydytojui, jei atsirastų kokių nors ūminės kvėpavimo takų infekcijos požymių (kosulys, karščiavimas, dusulys).
- Pasireiškus lengviems simptomams (karščiavimas, kosulys, gerklės skausmas), turite skambinkite tel.: 8303 arba +371 678 01112. Jei simptomai labai sunkūs (labai aukšta temperatūra, sunku kvėpuoti), skambinkite tel.: 113!
- Norintys pakeisti izoliacijos vietą, įskaitant pageidaujančius išvykti iš Latvijos, turi pateikti raštišką prašymą Latvijos valstybės policijai el.p. [pasts@vp.gov.lv](mailto:pasts@vp.gov.lv) arba susisiekti su vietine policijos nuovada.