



Praktiski ieteikumi izglītības iestādēm un vecākiem par Covid-19

Publicēts pirms vairāk nekā 5 gadiem

Publicēts: 12.03.2020.



- **Pēc klepošanas vai šķaudišanas**
- **Kad rūpējies par saslimušu cilvēku**
- **Pirms, gatavošanas laikā un pēc tās**
- **Pirms ēšanas**
- **Pēc tualetes apmeklējuma**

Bērniem (līdz 17 gadiem ieskaitot), kuri ir atgriezušies no Covid-19 infekcijas skartajām teritorijām tiek rekomendēts 14 dienas no izbraukšanas brīža no Covid-19 infekcijas skartās teritorijas neapmeklēt izglītības iestādi. Ja nepieciešams, bērna līdz 14 gadu vecumam vienam no vecākiem uz šo laika periodu tiek izrakstīta darbnespējas lapa. Ja šo dienu laikā bērnam nav parādījušās augšējo elpošanas ceļu infekcijas simptomi, bērns var atgriezties izglītības iestādē ar ģimenes ārsta izziņu un attiecībā uz viņu nekādi papildu piesardzības pasākumi nav jāveic.

[Valstu saraksts](#)

[IZM aicina vecākus izturēties atbildīgi un ievērot rekomendācijas neapmeklēt vīrusa skartās valstis](#)

Ja bērnam, kurš atgriezies no Covid-19 infekcijas skartās teritorijas 14 dienu laikā no izbraukšanas brīža no šīs teritorijas parādās akūtas infekcijas slimības simptomi, bet laboratoriskās izmeklēšanas rezultāts uz Covid-19 infekciju ir negatīvs, bērns tiek ārstēts kā jebkuras akūtas elpceļu infekcijas gadījumā un pēc 14 dienām no izbraukšanas brīža no Covid-19 infekcijas skartās teritorijas, ja vairs nav slimības simptomu var atgriezties izglītības iestādē ar ģimenes ārsta izziņu un attiecībā uz viņu nekādi papildu piesardzības pasākumi nav jāveic.

Ja bērns būs bijis ciešā kontaktā ar Covid-19 infekcija pacientu, ko noteiks Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologs, bērns atradīsies mājas karantinā 14 dienas no izbraukšanas brīža no Covid-19 infekcijas skartās teritorijas

Ja bērnam tiks konstatēta jaunā vīrusa infekcija viņš tiks ārstēts atbilstoši veselības stāvoklim un atgriezies izglītības iestādē saskaņā ar ārstējošā ārsta norādījumiem.

Aicināt nodrošināt 2013.gada 17.septembra [MK noteikumu Nr.890 "Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu"](#) prasību ievērošanu attiecībā uz bērnu ar infekcijas slimību pazīmēm neuzņemšanu.

Izglītības iestādes darbiniekam, kurš ir atgriezies no Covid-19 infekcijas skartās teritorijas tiek rekomendēts stingri sekot savam veselības stāvoklim un parādoties kaut niecīgām elpošanas ceļu infekcijas pazīmēm (klepus, sāpes kaklā, paaugstinātā ķermeņa temperatūra), nedoties uz darbu vai nekavējoties pārtraukt veikt savus darba pienākumus, zvanīt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam 113, kas noorganizēs laboratorisku izmeklēšanu uz vīrusu infekciju (detalizētāk skat. [rekomendācijas darba devējiem](#) un sekot jaunākajai informācijai un rekomendācijām [SPKC tīmekļvietnē](#)).

Ja tiks konstatēts infekcijas gadījums, kas saistīts ar konkrēto izglītības iestādi, SPKC epidemiologi noteiks īpašus pretepidēmijas pasākumus atbilstoši situācijai.

Covid-19 infekciju izraisošais koronavīruss izplatās tieši kontaktējoties ar inficētu personu, kā arī ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem. Tādēļ aicinām ņemt vērā rekomendācijas bērnu personīgās higiēnas un profilakses pasākumu ievērošanai:

1. bieži un rūpīgi mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pirms pieskārsanas sejai, pēc tualetes apmeklējuma;
2. ja nav iespējas nomazgāt rokas – ieteicams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;
3. atcerēties, ka skārienjutīgās ierīces, piemēram telefonu virsmas varbūt arī piesārņotas ar vīrusiem un baktērijām, tādēļ ieteicams regulāri tas tīrīt, izmantojot spirtu saturošos dezinfekcijas līdzekļus;
4. izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām;
5. izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi, ieteicama vismaz viena metra distances ievērošana;
6. klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
7. katru dienu veikt rotaļlietu mitro tīrīšanu vai mazgāšanu, izmantojot mazgāšanas līdzekli, tādēļ pirmsskolas izglītības iestādēs neizmantojot mīkstās rotaļlietas, kuras nav iespējams mazgāt;
8. regulāri tīrīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, izmantojot sadzīvē lietojamus dezinfekcijas līdzekļus;
9. regulāri tīrīt un vēdināt telpas.

Aicinām piesardzīgi vērtēt bērnu kolektīvu dalību pasākumos ārvalstīs, ja tiek plānots ceļot uz kādu no Covid-19 infekcijas [skartajām teritorijām](#).

Aicinām arī ievērot ieteikumus par roku mazgāšanu un citiem higiēnas pasākumiem cauru gadu, ne tikai aktīvu vīrusu periodā.

Aktuālu un uzticamu informāciju var saņemt no [Veselības ministrijas](#) un [SPKC](#).



Kā man
nesaslimt?



Izvairies no
tuva kontakta
ar cilvēkiem,
kuri ir slimi



Bieži mazgā rokas



Klepo un šķaudi
saliektā elkonī vai
izmanto vienreiz
lietojamās salvetes

Kā palīdzēt bērniem pārvarēt stresu 2019-nCoV uzliesmojuma laikā



Bērni stresa situācijās var reaģēt dažādi, piemēram, vēlas vairāk būt blakus vecākiem, kļūst nemierīgāki, atturīgāki, dusmīgi vai satraukti utt.

Atbildi uz bērna reakciju atbalstošā veidā – uzklausi viņa raizes un izrādi bērnam vairāk mīlestību un uzmanību, velti bērnam papildu laiku.

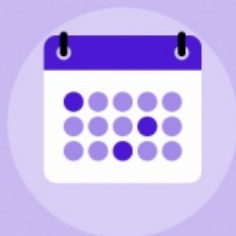
Ieklausies bērna teiktajā, runā laipni un nomierini viņu.

Ja iespējams, **nodrošini bērnam iespēju spēlēties un atpūties.**



Izvairies no bērna nošķiršanas no tuviniekiem – bērnam vajadzētu būt kopā ar saviem vecākiem un ģimeni. Ja bērnam jābūt slimnīcā, saglabā kontaktu, piemēram, regulāri sazvanoties.

Pastāsti bērnam par notikušo, izskaidro faktus un sniedz skaidru informāciju par to, kā samazināt risku saslimt. Izmanto vārdus, kurus bērns attiecīgajā vecumā saprot.



Centies ievērot ikdienas ritmu vai palīdzi izveidot jaunu, pielāgojoties situācijai, veltot laiku gan mācībām, gan drošām rotaļām un atpūtai.

