

Ar Covid-19 saistīto ierobežojumu ievērošana - *upuris vai veselais saprāts?*

Covid-19: zināmais un izpildāmais

Cienījamie kolēģi!

Vēlos pievērst Jūsu uzmanību dažiem faktiem, kas parāda, ka, slimības ierobežošanā, izšķiroša ir mūsu **pašu uzvedība**.

Tātad ir skaidri zināms, ka:

- vīruss, kas ierosina Covid-19, būtiski **nav mainījies** kopš gada sākuma,
- vīrusa vai infekcijas izplatīšanās ceļš cilvēku vidē **nav mainījies** - tas galvenokārt ir pa gaisu, proti, gaisa-pilienu/aerogēnais,
- cilvēka sekrētu pilieni, kas ir vīrusu transporta līdzeklis, praktiski izplatās attālumā līdz **2 metriem**,
- epidēmijas/pandēmijas rudens "**uzplaukums**" Latvijā noticis Latvijas iedzīvotāju un Latvijas viesu **nevērīgas uzvedības** pret epidemioloģisko drošību dēļ.

No tā izriet, ka:

- infekcijas izplatību varam **paši pārtraukt** vai būtiski ierobežot, samazinot un saīsinot kontaktus, lai neļautu vīrusam "pāriet" no viena cilvēka uz citiem,
- pašlaik ir situācija, kad absolūti katrs no mums **var reāli ietekmēt** vīrusa izplatību un no mums katra ir daudz kas atkarīgs.

Tādēļ aicinu:

Izmantosim *iespēju un pienākumu ietekmēt infekcijas izplatību*, kamēr tā nav pārņēmusi mūsu dzīvi pilnībā, un neuzskatīsim šo ieteikumu ievērošanu par upuri.

Tuvojoties Ziemassvētku laikam, domāsim labas domas un darīsim nelielus, bet šim brīdim ļoti nozīmīgus darbus, kuri nav grūti izpildāmi.

Tādēļ aicinu mūs visus darīt sekojošo:

A. personīgajā dzīvē -

- regulāri **revidēt** savu dienas aktivitāšu sarakstu un konsekventi **saīsināt** sarakstu uz pusi,
- **konkrēti** ieteikumi -
 - ✓ **neejam lieku reizi** uz veikalu, bet paņemam no rezervēm to, kas iepriekš "neapēdās",
 - ✓ vingrojam **mājās**, nevis sporta klubā,

- ✓ **retāk** apmeklējam frizieri,
- ✓ nesatiekamies ar draudzenēm/draugiem, bet **ilgāk runājam pa telefonu**,
- ✓ pasūtām vajadzīgo **internetā** gan sev, gan vecākiem vai bērniem,
- ✓ **neejam** pie šuvējas, pameklējam kaut ko savā skapī,
- ✓ neejam uz kora, deju vai citiem **mēģinājumiem**,
- ✓ neejam "**slepenos**" ciemos,
- ✓ arī mājās **respektējam** tuvinieku **personīgo "telpu"**,

B. darba pienākumu sakarā:

- ja **jūtamies neveseli vai slimi**, **neejam uz darbu** (arī neejam ārā no mājām, neaicinām draugus utt.),
- **darbā izvairāmies** no jebkura kontakta, **kas nav nepieciešams** darba pienākumu izpildei,
- ļoti **stingri** ievērojam individuālo aizsardzības līdzekļu **pareizu** lietošanu,
- vairāk izmantojam **bezkontakta** saziņu,
- aktīvi **nekontaktējam/ignorējam tos**, kas neievēro individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas noteikumus,
- **rīkojamies un uzvedamies tā, it kā visi apkārtējie (bez izņēmuma) būtu inficēti.**

Šīs neērtības ir neliela maksa, salīdzinot ar sagaidāmo rezultātu - dzīvi bez Covid-19 un atgriešanos "normālā" dzīvē, kas, visticamāk, būs nedaudz savādāka.

Mīlie kolēģi!

Visas epidēmijas un pandēmijas kaut kad beidzas, svarīgi ir neklūt par to veicinātāju vai upuri.

*Balstoties uz veselo saprātu, **saņemsimies vismaz līdz Jaungadam.***



Sargiet sevi un citi sargās Jūs.

Infektoloģijas katedras vadītāja,
profesore Ludmila Vīksna

https://image.freepik.com/free-photo/santa-claus-in-a-medical-mask-on-a-red-background_136403-9578.jpg