



COVID-19

Sociālā distancēšanās

Koronavīrusi izplatās, ja cilvēkiem, kuri slimo ar šo vīrusu, ir ciešs, ilgstošs kontakts ar cilvēkiem, kuri nav inficēti. Parasti tas notiek, pavadot vairāk nekā 15 minūtes divu metru (6 pēdu) attālumā no inficētās personas, piemēram, sarunājoties.

Jo vairāk jūs saskaraties ar inficētās personas klepošanas un šķaudīšanas rezultātā izdalītajiem pilieniem, jo lielāka ir iespēja inficēties. Tādēļ mēs lūdzam saslimušajiem ievērot karantīnu mājās vai slimnīcā, un neiet ārā, kur viņi var izplatīt infekciju tālāk.

Tomēr ar pašizolāciju vien var nepietikt, lai palēninātu vīrusa izplatību.

Valsts veselības dienests atzīst, ka, konstatējot arvien vairāk gadījumu Apvienotajā Karalistē un saskaroties ar plašāku vīrusa izplatību sabiedrībā, var būt vajadzīgi papildu pasākumi, lai samazinātu cilvēku kontaktēšanos.

Šie pasākumi, ko dažkārt dēvē par “sociālo distancēšanos”, var būt īslaicīga socializēšanās ierobežošana publiskās vietās, piemēram, neapmeklējot izklaides vai sporta pasākumus, bez vajadzības neizmantojot sabiedrisko transportu vai pēc iespējas cenšoties strādāt no mājām.

Infekcijai izplatoties, Valsts veselības dienests novērtēs katra ierosinātā pasākuma samērīgumu un efektivitāti salīdzinājumā ar tā ietekmi uz sabiedrību. Pieņemot lēmumus, tiks ņemts vērā, ka vairums cilvēku koronavīrusu pārcietīs viegli, bet tas var izraisīt smagus simptomus vecākiem cilvēkiem vai tiem, kuriem ir hroniskas slimības. Var palielināties valsts veselības dienestu, īpaši veselības un aprūpes dienestu slodze, ja liels skaits cilvēku saslimst vienlaicīgi.

Ikvienam ir jālīdzdarbojas, un mēs lūdzam cilvēkus apdomāt, ko viņi ierasti dara ikdienā. Vai jūs varat ierobežot saskarsmi ar citiem? Kā jūs varētu palīdzēt saviem līdzcilvēkiem, kuriem varētu būt nepieciešama palīdzība gan tagad, gad vēlāk, kad tiks ieviesti noteikti sociālās distancēšanās pasākumi? Jūs varētu palīdzēt vecāka gadagājuma radniekiem un kaimiņiem iegādāties pārtiku, lai viņiem vajadzības gadījumā būtu rezerves krājumi uz nedēļu vai ilgāk, vai iepirkties viņu vietā vai noorganizēt preču piegādi no interneta veikala.

Pierādījumi liecina, ka koronavīruss ietekmē vecāka gadagājuma cilvēkus un cilvēkus ar hroniskām slimībām, piemēram, plaušu un sirds slimībām. Tādēļ ikvienam, kuram ir



simptomi, būtu jāizvairās no tikšanās ar gados vecākiem radniekiem vai cilvēkiem ar hroniskām slimībām, lai neinficētu viņus ar vīrusu.

Pats vienkāršākais, ko jūs varat darīt, ir:

- turpināt regulāri mazgāt rokas;
- izvērtēt, kā jūs vai jūsu ģimene tiktu galā, ja nāktos pašizolēties uz vairākām nedēļām;
- izvērtēt iespēju strādāt no mājām;
- pārdomāt, ko jūs parasti darāt nedēļas laikā un kas būtu jāveic, lai ierobežotu kontaktēšanos, kas nav būtiska.

Kad sāksies sociālā distancēšanās?

Valsts veselības dienesta direktors lūdz cilvēkiem sākt sociāli distancēties jau tagad.

Visi pasākumi tiek īstenoti, Valsts veselības dienestam izvērtējot to nepieciešamību, ņemot vērā valsts un starptautisko pieredzi.

Tiek izvērtēta gan nepieciešamība pasargāt cilvēkus, gan mazināt sociālo ietekmi, gan pēc iespējas saglabāt normālu ikdienas dzīves norisi, piemēram, došanos uz darbu vai skolu.

Sākumā mēs iesakām sociāli distancēties konkrētās situācijās, nevis visas salas teritorijā, un sniedzam ieteikumus par ceļošanu un pulcēšanos. Mēs pieņemam lēmumus, ņemot vērā vīrusa pārnēsāšanas veidus un pierādījumus par to, cik iedarbīgi varētu būt šādi pasākumi.

Kādi pasākumi pašlaik tiek ieviesti?

Pašlaik mēs esam epidēmijas “apturēšanas” fāzē, kas nozīmē, ka vēl ir iespējams un lietderīgi konstatēt individuālos gadījumus un izsekot tiešos kontaktus. Tomēr mēs ieviešam papildu pasākumus, lai apturētu izplatību, piemēram, ieteikumus par ceļošanu un pulcēšanos.

Pārejot “aizkavēšanas” fāzē, mēs centīsimies palēnināt vīrusa izplatību, lai lielākais inficēšanās skaits būtu vasaras mēnešos, kad mūsu veselības un aprūpes dienestiem ir mazāk darba, tad mēs izvērtēsim turpmākās sociālās distancēšanās stratēģijas, balstoties uz jaunāko informāciju un pētījumiem.

Kā šie pasākumi palīdzēs palēnināt infekcijas izplatīšanos?

Ierobežojot saskarsmi cilvēku starpā, mēs varam palēnināt infekcijas izplatīšanos, lai lielākais inficēšanās skaits būtu vasaras mēnešos.



Vai man vajadzētu iet uz darbu kā parasti?

Pašlaik jūs varat turpināt iet uz darbu kā parasti, ja vien jūsu darba devējs nav norādījis citādi. Mēs sadarbojamies ar uzņēmumiem, lai mudinātu tos meklēt iespējas samazināt kontaktus, piemēram, strādāt no mājām, tādēļ jūsu darba devējs var lūgt jūs apsvērt, kas nepieciešams, lai jūs varētu strādāt no mājām.

Vai cilvēki joprojām var ceļot uz ārzemēm?

Mēs iesakām salas iedzīvotājiem apdomāt savus ceļojumu plānus un atstāt salu tikai tad, ja tas ir absolūti nepieciešams. Mēs arī neiesakām ceļot uz salām bez īpašas vajadzības.

Vai bāri, teātri, sporta zāles, naktsklubi tiks slēgti un kā būs ar lielajiem sporta pasākumiem?

COVID-19 izplatās cieši, ilgstoši kontaktējoties ar kādu, kuram ir vīruss (piemēram, atrodoties tuvāk par 2 metriem no kāda ilgāk par 15 minūtēm).

Mēs sniedzam ieteikumus par pulcēšanos, bet apzināties, ka jebkādi valsts ieviestie pasākumi, lai apturētu vai palēninātu infekcijas izplatīšanos, tiks izvērtēti saistībā ar nepieciešamību nodrošināt salu funkcionēšanu.

Vai skolas tiks slēgtas?

Pašreizējie pētījumi par COVID-19 liecina, ka bērniem ir mazāka iespēja piedzīvot komplikācijas. Mēs joprojām pētām, kā bērni var inficēties un cik liela ir iespēja, ka viņi var aplipināt vecākus cilvēkus vai cilvēkus ar hroniskām kaitēm.

Skolu slēgšana var kaitēt gan bērniem, gan vecākiem, tādēļ šis lēmums būs jāizvērtē ļoti rūpīgi. Tas tiks izvērtēts katrā individuālajā gadījumā, ja radīsies šāda nepieciešamība.

Vai uzņēmumiem tiks pārtraukt darbību?

Mēs zinām, ka koronavīruss izplatās cieša un ilgstoša kontakta rezultātā ar inficētu personu, līdz ar to biroji, piemēram, ir vietas, kur vīruss varētu izplatīties.

Mēs sadarbojamies ar uzņēmumiem, lai noskaidrotu, kā viņi var ieviest ārkārtas rīcības plānus, piemēram, izvērtēt iespējas darbiniekiem vairāk strādāt no mājām. Jebkādi pasākumi, lai apturētu vīrusa izplatību, tiks izvērtēti saistībā ar nepieciešamību nodrošināt salu funkcionēšanu.



Vai salās kaut kas notiek savādāk, nekā citās valstīs?

Mēs rūpīgi izvērtējam visus zinātniskos pierādījumus par to, kuri pasākumi varētu būt efektīvākie, lai palēninātu vīrusa izplatību. Tiek aplūkoti arī citās valstīs veiktie pasākumi. Tomēr mums ir jāņem vērā salās pieejamā infrastruktūra, piemēram, mums ir tikai viena slimnīca Gērnsijā un neliels medicīnas centrs Oldernijā.

Mēs ieviesīsim pasākumus, kuri, pēc mūsu uzskatiem, ļaus vislabāk palēnināt infekcijas izplatīšanos, balstoties uz jaunākajiem zinātniskajiem datiem un pierādījumiem.

Kā jūs to kontrolēsiet?

Mēs lūgsim salu iedzīvotājus palīdzēt apturēt infekcijas izplatīšanos un apsvērt, kāda varētu būt viņu loma šajā sakarā. Pašreizējie pierādījumi liecina, ka vīruss visvairāk varētu skart vecus cilvēkus un cilvēkus ar hroniskām slimībām, tādēļ ir svarīgi izvērtēt, kā mūsu uzvedība varētu ierobežot infekcijas izplatīšanos un pasargāt viņus, kā arī palīdzēt samazināt spiedienu uz mūsu veselības un aprūpes dienestiem, palēninot vīrusa izplatīšanos. Tas ir īpaši svarīgi, ņemot vērā, ka mums ir tikai viena slimnīca Gērnsijā, un ir jāpanāk, lai tā netiktu pārslogota.

Mums visiem ir līdzjādarbojas un ir svarīgi ievērot personīgo higiēnu, regulāri mazgājot rokas un lietojot vienreizējās lietošanas salvetes, klepojot un šķaudot.

Kas notiks, ja sociālā distancēšanās nedarbosies?

Sociālā distancēšanās ir tikai viena no metodēm, kuru piemērošana tiek izvērtēta. Pierādījumi liecina, ka dažādu pasākumu kopums ļauj palēnināt vīrusa izplatīšanos, un mēs rūpīgi izvērtēsim katru no tiem.

Tādi pasākumi kā sociālā distancēšanās nevar pilnībā apturēt epidēmiju, bet var palēnināt tās izplatību un samazināt ietekmi uz cilvēkiem un veselības aprūpes dienestiem.

Cik ilgi turpināsies sociālā distancēšanās?

Valsts veselības dienesta pieņemtie lēmumi ir balstīti uz jaunākajiem zinātniskajiem atklājumiem un pētījumiem, kā arī datiem par inficēšanās veidiem (kā vīruss izplatās). Mēs centīsimies līdzsvarot nepieciešamību pasargāt cilvēkus un vajadzību nodrošināt valsts funkcionēšanu.



Šī ir dokumenta aktualizētā versija, kuru papildina 2020. gada 12. marta norādījumi par sociālu vai sabiedrisku aprūpi un dzīvesvietas apstākļiem, kas pieejami vietnē <https://www.gov.gg/coronavirus>