

# COVID-19: izplatiet informāciju, NEVIS slimību

# AHDB

## PALIECIET MĀJĀS,

ja jūs vai kāds jūsu mājā  
ir slims vai ar augstas  
temperatūras un pastāvīga  
klepus simptomiem.

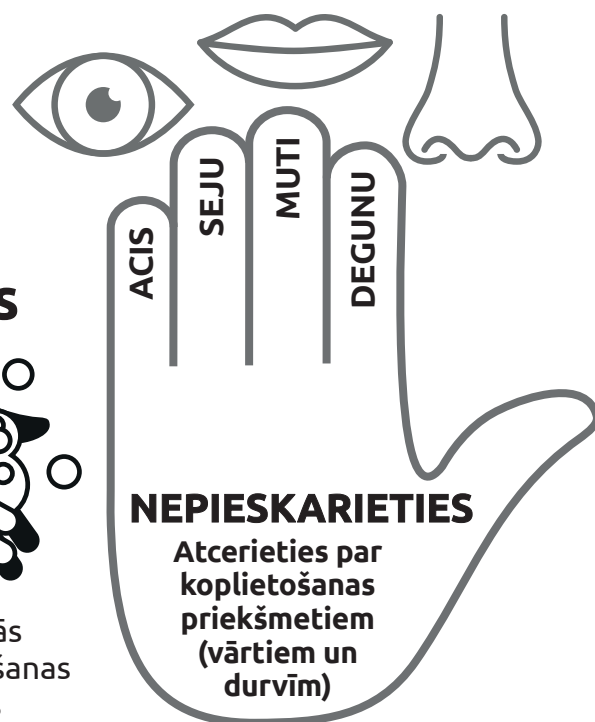
**Ja šaubāties ...,  
palieciet mājās!**

## Regulāri mazgājiet rokas

20 sekundes  
ar ziepēm  
un ūdeni,  
pēc tam  
nožāvējiet



Pirms ēšanas, pēc pieskaršanās  
mājdzīvniekiem, deguna izšņaukšanas  
vai netīru virsmu aiztikšanas



## MAZGĀJIET PRIEKŠMETUS UN VIRSMAS LAI ATBRĪVOTOS NO NETĪRUMIEM, MAZGĀJIET AR ZIEPĒM UN ŪDENI, NOŽĀVĒJIET ..., PĒC TAM DEZINFICĒJIET



Rūpīga mazgāšana ar ziepēm un ūdeni un nožāvēšana ļauj  
atbrīvoties no vairuma vīrusu un baktēriju.  
Dezinfekcijas līdzekli lietojiet ieteicamajā koncentrācijā —  
augstāka koncentrācija nav efektīvāka, taču izmaksā vairāk.



**Ja iespējams, notīrīto aprīkojumu atstājiet uz nakti, to neizmantojot  
VAI VARAT AR DAŽĀDĀM KRĀŠĀM IEZĪMĒT DAŽĀDIEM  
DARBINIEKIEM PAREDZĒTO APRĪKOJUMU?**

## APSVERIET PERSONĀLA DARBA GRAFIKA IEVIEŠANU, KĀ ARĪ DARBU VIENATNĒ

### KLEPOJOT VAI ŠĶAUDOT, AIZSEDZIET ŠEJU

Izmantojiet salveti vai savu piedurkni  
Neizmantojiet rokas

**NOTVERIET, IZMETIET, IZNĪCINIET!**



Ievērojiet  
distanci  
no citiem  
cilvēkiem

← 2m →



## IEVĒROJIET VALDĪBAS VADLĪNIJAS Atcerieties, ka tās mainās katru dienu