

# Dricānu Ziņas

2020

aprīlis (2)

Šajā numurā:

Par COVID 19	1,2
Novada atbalsts ģimenēm ar bērniem	2
Lielā Talka šogad 16.maijā	3
Noderīgi padomi!	4

## Jautājumi un atbildes par COVID -19 infekcijas uzliesmojumu

### Vai pret koronavīrusu var vakcinēties?

Šobrīd nav izstrādāta vakcīna ne pret vienu korona grupas vīrusu. Pētnieki strādā pie vakcīnas izstrādes, bet pirms tās ieviešanas ir jāveic ļoti daudz pētījumu, lai pārliecinātos par vakcīnas drošību un efektivitāti.

### Kā norit ārstēšana? Cik ilgi un ar kādām zālēm?

Šai slimībai nav specifiskas ārstēšanas, tāpēc ārstēšana ir atkarīga no slimības izpausmes un smaguma. Tas nozīmē, ka ārstēšana ir vērsta uz slimības radīto veselības problēmu novēršanu. Antibiotikas nav efektīvas pret šī vīrusa izraisīto slimību Covid-19, bet tās izmanto vīrusa infekcijas rezultātā pievienojušos bakteriālo infekciju ārstēšanai. Ārstēšanas ilgums ir atkarīgs no slimības smaguma un norises.

### Vai rodas imunitāte pret šo vīrusu?

Elpceļu infekciju gadījumos, kurus izraisa dažādi sezonālie respiratorie vīrusi, t.sk. dažādi koronavīrusi, imunitāte lielākoties nav noturīga vīrusu daudzveidības un to mainīguma dēļ. Informācija par jauno koronavīrusu šobrīd nav pilnīga. Lai novērtētu imunitātes noturīgumu pret šo vīrusu, nepieciešami seroloģiski pētījumi, kas ietver saslimušo pacientu slimības gaitas analīzi un virkni analīžu veikša-

nu. Šādi pētījumi noteikti tiek veikti, taču šobrīd nav pieejamas publikācijas par imunitātes izveidi un tās noturīgumu pret šo vīrusu.

### Kā izplatās COVID-19 infekciju izraisošais koronavīruss?

- tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
- ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot;
- netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

### Cik ilgs ir COVID-19 inkubācijas periods?

Inkubācijas periods ir laika posms starp slimības ierosinātāja iekļūšanas organismā līdz slimības sākumam, kad parādās pirmās klīniskās pazīmes jeb slimības simptomi. Jaunā koronavīrusa izraisītās infekcijas COVID-19 inkubācijas periods tiek lēsts no 2 līdz 14 dienām un visbiežāk saslimšanas simptomi parādās aptuveni 5 dienu laikā.

### Kādas ir slimības pazīmes – temperatūra, klepus, elpas trūkums? Vēl kas?

Jaunā koronavīrusa izraisītās slimības COVID-19 raksturīgākās slimības pazīmes ir elpceļu slimības pazīmes (paaugstināta temperatūra, klepus, iekaisusi rīkle un apgrūtināta elpošana). Šīs pazīmes parasti ir vieglas un sākas pakāpeniski. Daži cilvēki inficējas, bet viņiem nerodas nekādas slimības pazīmes. Lielākā daļa cilvēku (apmēram 80%) no slimības atveseļojas bez īpašas ārstēšanas. Apmēram 1 no katriem 6 cilvēkiem, kuri inficējas COVID-19 slimības gaita ir smaga, kas izpaužas ar smagiem elpošanas traucējumiem, smagu drudzi.

turpinājums

Pagaidām līdz  
12.maijam!

#PALIECĪMĀJĀS

Atkārtojam uz  
trīs un četri:

**MĀJAS,  
ZIEPES,  
2 METRI**

MAZGĀ ROKAS  
VISMAZ  
20 SEKUNDES

JĀ TEV TIESĀM  
JĀIET ĀRĀ, IETURĪ  
2 M DISTANCI  
NO CITIEM

KOPĀ APTURĒSIM  
COVID-19 IZPLATĪŠANOS!

SPKC.GOV.LV  
67387661

Slimību profilakses un  
kontrols centrs

## Jautājumi un atbildes par COVID-19 infekcijas uzliesmojumu

### Kā šīs pazīmes atšķiras no gripas, saaukstēšanās?

Jaunais koronavīruss COVID-19, atšķirībā no sezonālās gripas vīrusiem, ir maz izpētīts. Kā liecina šobrīd pieejamie dati COVID-19 infekcijas un sezonālās gripas pazīmes ir ļoti līdzīgas. Tāpēc COVID-19 infekcijas viena no pazīmēm ir tas – vai cilvēks pēdējo 14 dienu laikā ir bijis ārvalstīs. Ja cilvēkam ir gripai līdzīgas slimības pazīmes, bet viņš nav apmeklējis ārvalstis, jāsažinās ar savu ģimenes ārstu un jāvienojas par ārstēšanos mājās.

### Kā izvairīties no saslimšanas ar COVID-19?

COVID-19 profilakses pasākumi ir līdzīgi kā citām akūtām augšējo elpceļu infekcijām: bieži mazgājiet rokas, īpaši pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem vai viņu apkārtējo vidi, klepojot un šķaudot, izmantot vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgāt rokas. **Vai sejas maskas pasargā no CO-**

### VID-19 infekcijas?

Veseliem iedzīvotājiem nav nepieciešams izmantot sejas maskas, tās nepasargā no iespējamā inficēšanās riska. Masku lietošana var palīdzēt mazināt vīrusa izplatīšanu tiem cilvēkiem,

**Ierobežosim ne tikai vīrusa,**

**bet arī mītu izplatīšanos!**

**Nedzīvo maldos par Covid-19!**

kuri jau ir slimi – klepo, šķauda utml., un kuriem jāpārvietojas sabiedriskās vietās. Ja nav pieejama sejas maska, seju var aizsegt ar šalli vai lakatu.

### Vai mājdzīvnieki var saslimt vai izplatīt jauno koronavīrusu (COVID-19)?

Šobrīd nav pierādījumu, ka mājdzīvnieki, piemēram, suņi un kaķi varētu būt inficēti ar COVID-19. Tomēr ir svarīgi pēc katra kontakta ar mājdzīvnieku mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Tā ir ikdienas piesardzība, kas pasargā no vairākām infekcijām, ko pārnēsā dzīv-

nieki.

### Kā rīkoties ar precēm, kas tikko atnestas no veikala vai piegādātas attālināti? Ja nu tās kāds pirms tam ir apšķaudījis vai aiztīcis ar rokām, uz kurām ir infekcija?

Vīrusam ir nepieciešamas dzīvs organisms, ar kura palīdzību tas izdzīvo. Uz virsmām, īpaši ārējā vidē COVID - 19, nav ilgi dzīvotspējīgs. Atgriezoties no veikala rūpīgi jānomazgā rokas.

### Cik ilgu laiku COVID - 19 vīruss spēj izdzīvot uz dažādām virsmām? Drēbēm, plastmasām un metāliem?

Līdz dažām stundām vīrusam ir nepieciešams dzīvs organisms, ar kura palīdzību tas izdzīvo. Uz virsmām, īpaši ārējā vidē COVID - 19 nav ilgi dzīvotspējīgs.

*Informācija pārpublicēta no slimību profilakses un kontroles centra mājas lapas*

<https://spkc.gov.lv/>

## Rēzeknes novada dome turpina sniegt atbalstu novadā deklarētajām ģimenēm ar bērniem

Lai ārkārtējās situācijas laikā nodrošinātu ģimeņu ar bērniem pamatvajadzības, pabalstu bērna ēdināšanai vispārējās izglītības iestādē un pirmsskolas izglītības iestādē var piešķirt arī ģimenēm ar bērniem, kuru dzīvesvieta deklarēta Rēzeknes novada pašvaldībā un kuras neatbilst maznodrošinātās, trūcīgās, daudz bērnu vai audžuģimeņu kritērijiem. Šādos gadījumos pabalsta bērna ēdināšanai vispārējās izglītības iestādē un pirmsskolas izglītības iestādē apmērs ir EUR 1,00 dienā vienam bērnam. Šī summa tiks izmaksāta par katru mācību dienu, kurā bērns ir apguvis izglītības programmu attālināti, sākot no 13. marta. Ja bērns klātienē apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi, tad uz pabalsta piešķiršanu nevar pretendēt. Lai saņemtu pabalstu, vecākiem vai likumiskajiem

pārstāvjiem jāiesniedz rakstisks iesniegums Sociālajā dienestā, kurā pamatota pabalsta piešķiršanas nepieciešamību, norādot būtiskās izmaiņas ģimenes nodrošinājumā, ko radījusi ārkārtējā situācija. Iesniegumu var iesniegt attālināti vai iemest pagastu pastkastēs. Uz šo pabalstu nevarēs pretendēt novadā deklarētās maznodrošinātās, trūcīgās, daudz bērnu vai audžuģimenes, kuras jau tuvākajā laikā saņems pārtikas pakas. Šobrīd pārtikas pakām pieteikušās 1208 ģimenes. Paku iegādei šobrīd tiek veikts iepirkums, par martu un aprīli tiks piegādātas pakas EUR 28 eiro vērtībā, savukārt maijā tiks piegādātas pakas atbilstoši ārkārtējās situācijas spēkā esamības laikam un nosacījumiem. Šāda veida atbalsts ģimenēm ir spēkā uz ārkārtējās situācijas saistībā ar Covid-19 izplatību spēkā esamības laiku.

*Informāciju sagatavoja Rēzeknes novada pašvaldības sabiedrisko attiecību speciāliste Diāna Selecka;*  
e-pasts: [diana.selecka@rezeknesnovads.lv](mailto:diana.selecka@rezeknesnovads.lv);  
tel.: 64607198, 26531297

## “Sakop savu sētu, Tava sēta - Latvija”

Ņemot vērā paaugstinātās drošības apstākļus un pašreiz noteikto sociālās distancēšanās aicinājumu, Lielā Talka šogad **16.maijā** tiek organizēta, lielāku uzsvaru liekot uz individuālo talkošanu, kas nozīmē arī vairāk individuālo talkas vietu pieteikumu.

Līdz ar to Lielā Talka aicina cilvēkus doties talkot šādi:

**SOLO talkas:** talkojiet vienatnē, pastaigājoties pa mežu vai gar jūru, sakopjot savas mājas apkārtni;

**DUO talkas:** talkojiet divatā. Ja esat vienas mājsaimniecības pārstāvji, tad talkojiet droši kopā, ja esat draugi vai paziņas, ievērojiet vismaz divu metru distanci;

**ĢIMENES talkas:** talkojiet visa ģimene kopā, bet ievērojiet, ka jums jābūt vienas mājsaimniecības pārstāvjiem.

Mūsu pienākums ir būt veselīgiem, pietiekami daudz laika pavadīt svaigā gaisā, kā arī saglabāt Latviju tīru un zaļu nākamajām paaudzēm. **Būsim piesardzīgi un atbildīgi, bet nezaudēsim optimismu!**

Visus talkotājus aicinām atzīmēt savas talkošanas vietas interaktīvajā kartē, kuru atradīsiet Lielās Talkas mājas lapā <https://talkas.lv/pieteikt-talku/>, kurā šogad ir notikušas izmaiņas: labiekārtošanas talkas var pieteikt ikviens talkotājs, neatkarīgi, vai talkošanas notiek privātajā vai publiskajā sektorā. Tās var būt talkas, kuras notiek uz privātas zemes un kurām nav vajadzīgs saskaņojums ar pašvaldību, un kurās atkritumus, ja tādi ir radušies, aizved paši rīkotāji; uzkopšanas talkas ir tās, kuras notiek pub-

liskās teritorijās un kurām ir nepieciešams pašvaldības saskaņojums, lai saņemtu bezmaksas maisus un kurās tiek nodrošināta savākto atkritumu izvešana.

Visus mūsu kontaktus atradīsiet:

<https://talkas.lv/kontakti/>

Arī šogad Lielās Talkas moto ir **“Mēs piederam nākotnei - Latvija pieder nākotnei!”** un šogad šim sauklim ir arī papildus vēstījums: **“Sakop savu sētu, Tava sēta - Latvija”**. Tā mērķis veicināt izpratni, ka mums jā rūpējas par savu sētu un pagalmu, kas veido valsti kopumā, jo visa Latvija ir mūsu kopīgā dzīves telpa. Šogad visus aicinām vairāk pievērsties savas apkārtnes sakārto-



šanai, ievērojot visus sociālās distancēšanās noteikumus.

16.maijā Lielā Talka notiks, ievērojot tā brīža piesardzības apstākļus, ja tādi uz talkas brīdi būs aktuāli. Ja nebūs, talkojam kā parasti. Bet gata-vojamies arī talkot kopā ar visu pasauli š.g.19.septembrī Pasaulē talkā!

**Esiet veseli, uzturiet možu garu, rūpējieties par sevi un saviem tuvkajiem, kā arī rīkojieties atbildīgi pret līdzcilvēkiem.**

**Un svinēsim pavasari, jo prieks un laimes sajūta neļauj slimībām mūs iekarot!**

Paldies Jums un uz tikšanos jau pavisam drīz!

*Vita Jaunzeme -Lielās Talkas vadītāja*

### Talkosim savā pagastā!

Dricānu pagasta  
Lielās Talkas

koordinatori ir

**Genovefa Jonāne**

un

**Anita Zeņka.**

Dalieties ar koordinatoriem ar idejām – kur talkosiet, vietām, dalībnieku skaitu – SOLO,

DUO vai

ĢIMENES

talkas .

Koordinatori jums izsniegs maisus

tikai pieteiktajām

talkošanas vietām!

**Telefoni saziņai :**

**Genovefa – 26665868**

**Anita – 26370652**

## 10 lietas, ko NEdara psiholoģiski nobriedušas personības

1. Neskaust citu  
panākumus!

4. Netērēt spēkus tam, ko nevaram  
ietekmēt!

5. Neļaut citiem ietekmēt  
savas emocijas!

8. Nebēgt no pārmaiņām! Bailes no  
pārmaiņām ir saistītas ar bailēm no  
nezināmā. Turklāt pārmaiņas notiek  
jebkurā gadījumā – jautājums, vai tām  
pretoties vai izmantot sev par labu.

2. Nebaidīties no vientulības!

3. Neiestigt pagātnē! Palaist vaļā savu  
pagātni, atzīstot, ka tajā bijušas kļūdas,  
kuras vairs nevar izlabot, - tas prasa zinā-  
mu psiholoģisku briedumu. Taču grimša-  
na pagātnes pārcilāšanā un sevis šaustiša-  
nā ir bezjēdzīga, turklāt atņem enerģiju!

6. Nedomāt, ka pasaule tev ir ko parādā!

7. Netērēt laiku sevis žēlošanā!... Vājš un  
sāpināts var justies jebkurš, tomēr iegrimt se-  
vis žēlošanā ir veltīga laika tērēšana.

9. Necensties būt labam visiem!

Tas nav stāsts par egoismu, tas ir stāsts par izpatikšanu.

10. Negaidīt ātrus panākumus!

## Attālinātas aktivitātes arī pandēmijas laikā!

### RAIBU RAIBĀS LIELDIENAS DRICĀNU VIDUSSKOLĀ!!!

Facebook vietnē Dricānu vidusskolas  
skolēni ievietojuši neskaitāmas Lieldie-  
nu kompozīcijas!  
Skaisti!



Kolektīvā ķirbja da-  
lišana, ievērojot visus piesardzī-  
bas noteikumus!