

Silmalas Dzīve

SILMALAS PAGASTA INFORMATĪVĀ LAPA

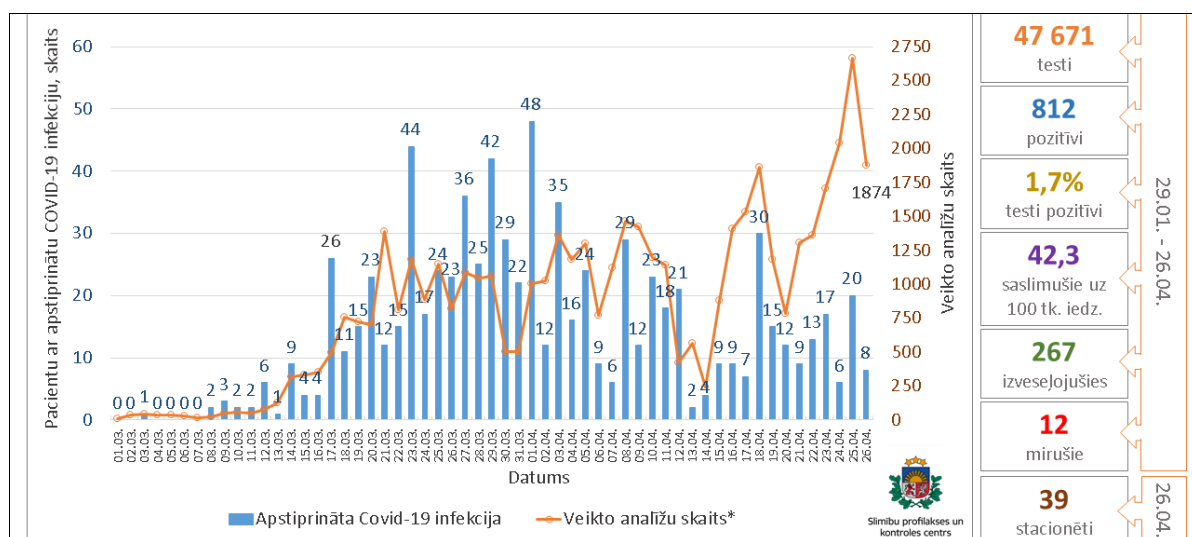
2020. GADA APRĪLIS



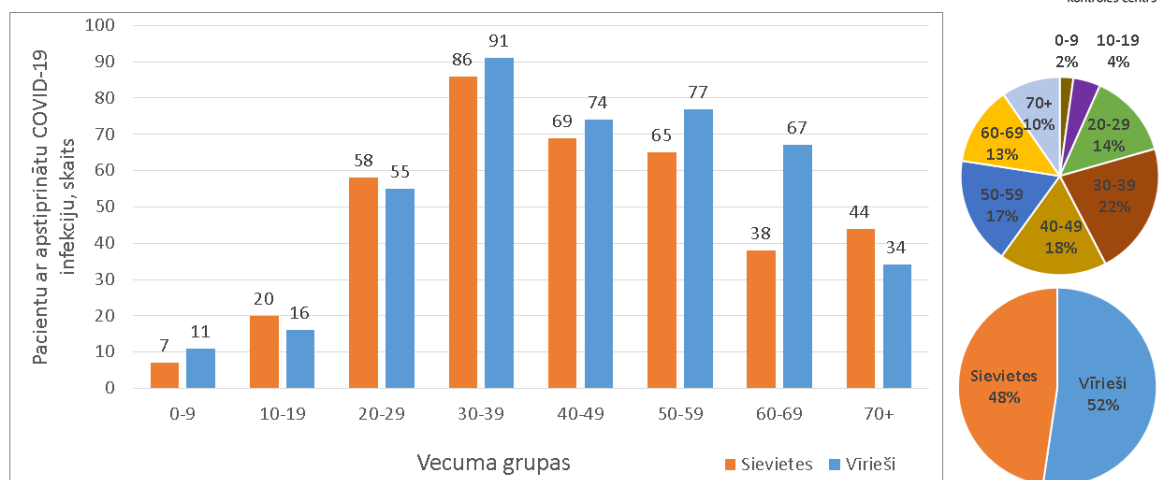
PIRMDIENA, 2020. GADS 27. APRĪLIS / AKTUALIZĒTS PULKSTEN 10.30

JAUNĀKIE FAKTI

INFORMĀCIJA PAR COVID-19 SASLIMŠANAS GADĪJUMIEM LATVIJĀ



Pacientu ar apstiprinātu COVID-19 infekciju vecuma un dzimuma sadalījums



INTERAKTĪVU KARTI VAR APLŪKOT ŠEIT:
[HTTPS://ARCG.IS/TH51C](https://arCG.is/TH51C)

COVID-19 LABORATORISKI IZMEKLĒTO PERSONU SKAITS LATVIJĀ*

Pagājušajā diennaktī kopumā veikti **1564** izmeklējumi

(tai skaitā E. Gulbja laboratorijā)

Kopumā saslimšana apstiprināta **818** cilvēkiem, pēdējā diennaktī - **6** personām.

Slimnīcās šobrīd ārstējas **41** COVID-19 pacienti.

5 pacientu veselības stāvoklis ir smags

13 cilvēki, kuriem diagnosticēts COVID-19, miruši (COVID-19 gan tiešais, gan blakus cēlonis)

267 cilvēki atveseļojušies

*SPKC dati uz 20.04.2020. plkst. 10.00

KOPĒJĀ SITUĀCIJA SKAITĻOS PASAULĒ

Kopumā apstiprināto gadījumu skaits: **2 810 325**

Eiropā: **1 070 956**

80% pacientu saslimšana norit viegli
*ECDC un PVO dati, 26.04.2020.

Infekcijas globālās izplatības risks (PVO)

GLOBĀLĀ MĒROGĀ: LOTI AUGSTS

TURPINI IEVĒROT

PROFILAKSES PASĀKUMUS!

!Ievēro fizisko distancēšanos, bez vajadzības neapmeklējot publiskas vietas.

!Pavadi brīvo laiku tikai ar tiem, ar kuriem ikdienā dzīvo kopā.

Ciemojies vienam pie otra joprojām ir aizliegts.

!Publiskās vietās vienkopus drīkst būt **tikai 2 cilvēki** vai vienas mājsaimniecības locekļi, kuri ikdienā dzīvo kopā.

!Publiskās vietās ieturi savstarpējo **2 metru distanci**.



Ievēro fizisko distancēšanos, bez vajadzības neapmeklējot publiskas vietas



Pavadi brīvo laiku tikai ar tiem, ar kuriem ikdienā dzīvo kopā



Ciemojies vienam pie otra joprojām ir aizliegts

FIZISKĀ DISTANCĒŠANĀS

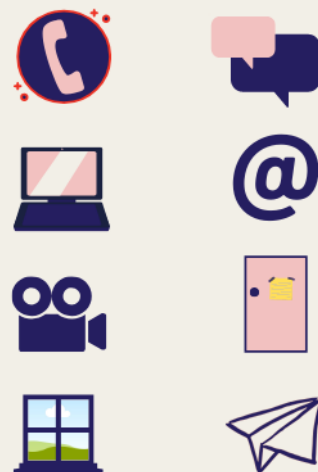


SOCIĀLĀ DISTANCĒŠANĀS

Ikdienā uzturi kontaktus ar tuviniekiem, draugiem un kaimiņiem.



Esi radošs, izmanto dažādus saziņas veidus:



Īpaši svarīgi uzturēt kontaktus ar tiem,

- kam ir psihiskās veselības problēmas
- kam ir hroniskas saslimšanas
- kam ir kustību traucējumi, invaliditāte
- kuri ir vecāka gada gājuma
- kuri audzina zīdaiņus
- kuri dzīvo vieni

www.spkc.gov.lv



Aktuālā informācija par COVID-19

www.spkc.gov.lv
www.covid19.gov.lv

SEJAS MASKAS VALKĀŠANA PUBLISKĀS VIETĀS IR SOLIDARITĀTES IZPAUSME:

tā mēs varam pasargāt citus no inficēšanās riska.

Sejas masku publiskās vietās (piemēram, veikalā vai sabiedriskajā transportā) lieto TIKAI papildu drošībai. Tā nepasargā no inficēšanās veselu cilvēku, ja neievērosi galvenos profilakses pasākumus:

- roku mazgāšanu
- klepošanas un šķaudīšanas higiēnu
- savstarpējās distances ievērošanu

Sejas masku lietošana sabiedriskās vietās var mazināt infekcijas izplatīšanos, jo tās samazina inficētu personu elpceļu pilienu izdalīšanos.

Ja esi saslimis, lietojot sejas masku, pasargāsi no inficēšanās citus!

Lai mazinātu infekcijas izplatīšanos sabiedrībā, emedicīnisko jeb higiēnas masku var lietot publiskās vietās, kur nav iespējams nodrošināt savstarpējo 2 metru distanci, piemēram, sabiedriskajā transportā vai apmeklējot veikalu.

Sejas masku publiskās vietās lieto tikai **papildu drošībai**. Tā nepasargā no inficēšanās veselu cilvēku un neaizvieto galvenos profilakses un higiēnas pasākumus – roku mazgāšanu un dezinfekciju, sejas neaiztikšanu ar netīrām rokām, klepošanas un šķaudīšanas higiēnu, kā arī savstarpējās distances ievērošanu.

Sejas maskas valkāšana publiskās vietās ir solidaritātes izpausme – cilvēki, kuriem ir aizdomas par inficēšanos, lietojot sejas masku, pasargā no inficēšanās riska citus.



Ievēro! Ir ļoti svarīgi sejas masku lietot pareizi.

Nepareiza sejas maskas lietošana palielina inficēšanās risku.



Sejas maskai pilnībā jānosedz sejas daļa no deguna līdz zodam.



Tiklīdz maska lietošanas laikā kļūst mitra, to nepieciešams aizstāt ar jaunu, tīru, sausu masku.



Pirms sejas maskas uzvilšanas un noņemšanas, jānomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm vai jāizmanto spirtu saturošu (sastāvā vismaz 70% etanols) roku dezinfekcijas līdzekli.



Masku nedrīkst noņemt daļēji (piemēram, novilkot uz zoda vai kakla) un pēc tam lietot atkārtoti.



Noņemot sejas masku, tā jāsaņem no mugurpuses vai aiz fiksējošās saites, nepieskaroties maskas priekšpusei.



Vairākkārt lietojamo sejas masku pēc katras lietošanas reizes iespējami drīz jāizmazgā 60 °C temperatūrā, izmantojot mazgāšanas līdzekli, vai jāapstrādā ar virsmām paredzēto dezinfekcijas līdzekli.



Ja maska ir vienreizlietojama, tā jāiznīcina drošā veidā, lai nenonāktu apkārtējā vidē. Izmantoto sejas masku ievieto divos aizsietos maisiņos, ko ievieto nešķīrotiem atkritumiem paredzētā konteinerā. To nedrīkst atstāt pie konteineru vai ievietot dalītās vākšanas konteinerā.



Nepareizi lietojot vienreizlietojamo masku, palielinās risks inficēties. Vienreizlietojamo masku nedrīkst lietot atkārtoti.

Esi atbildīgs – rūpējies par savu un citu veselību!

ATTĒLOS IZPĒTI, KAM SEJAS MASKAS DOMĀTAS UN KĀ TĀS PAREIZI LIETOT!

Sejas maskas un respiratori primāri ir jānodrošina un jāvalkā **veselības aprūpes darbiniekiem**, kas nonāk ciešā saskarsmē ar COVID-19 slimniekiem un iespējami inficētajiem ar COVID-19.



Sejas masku lietošana sabiedriskās vietās var mazināt infekcijas izplatīšanos, jo tās samazina inficētu personu elpceļu pilienu izdalīšanos.

Ja esi saslimis, lietojot sejas masku, pasargāsi no inficēšanās citus!



Medicīniskās sejas maskas

Medicīniskās maskas aizsedz muti, degunu un zodu, pasargājot valkātāju no lielu elpceļu pilienu iekļūšanas mutē un degunā. Šīs maskas galvenokārt ir paredzētas veselības aprūpes darbiniekiem, t.sk. sociālās aprūpes centru, policijas, robežsardzes u.c. iestāžu darbiniekiem, lai pasargātu viņus no iespējamās inficēšanās saskarsmē ar slimniekiem. Medicīniskās maskas var lietot arī inficēti cilvēki, lai pasargātu citus un ierobežotu infekcijas tālāku izplatīšanos. Šīm maskām ir jāatbilst noteiktiem ES standartiem.

Nemedicīniskās maskas jeb higiēnas maskas

Šīs maskas ir izgatavotas no auduma, citiem tekstilmateriāliem vai citiem materiāliem, piemēram, papīra. Tās nav paredzētas veselības aprūpes darbiniekiem izmantošanai ārstniecības iestādēs. Vairākums pētījumu pierāda, ka pašdarinātās sejas maskas tāpat kā jebkurš sejas pārklājs ir mazāk efektīvas kā medicīniskās maskas. Līdz šim nav noteikti standarti pašdarinātu sejas masku izgatavošanai.

Respiratori

Respiratori nav klasificējami kā sejas maskas. Tie pasargā valkātāju no gaisā esošo piesārņotāju iedarbības, t.sk. no infekcijas slimību ierosinātājiem, kas izplatās gaisa pilienu ceļā. Respiratori galvenokārt paredzēti veselības aprūpes darbiniekiem, lai saskarsmē ar inficētām personām pasargātu ārstniecības personālu no inficēšanās. Respiratori ar vārstu nemazina infekcijas tālāku izplatīšanos sabiedrībā, ja tos lieto inficēti cilvēki, jo neaiztur saslimušā elpceļu pilienu izdalīšanos vidē. Respiratoriem ir jāatbilst noteiktiem ES standartiem.



**BEZMAKSAIS
INFORMATĪVAIS
IZDEVUMS**

Atbildīgā par izdevumu Silmalas pagasta bibliotēkas vadītāja
Diana Rakova, diana.rakova@rezeknesnovads.lv

Silmalās Dzīve

SILMALAS PAGASTA INFORMATĪVĀ LAPA

АПРЕЛЬ 2020 ГОДА



ПЕНСИОНЕРЫ МОГУТ ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧАТЬ ПЕНСИЮ НА ДОМ



В условиях чрезвычайной ситуации жителям пожилого возраста настоятельно рекомендовано без особой необходимости не выходить из дома и не посещать места повышенного скопления людей.

Те пенсионеры, которые получают деньги на банковский счет

или через почтовую расчетную систему, но хотели бы, чтобы она доставлялась им на дом, могут подать заявление в

Государственное агентство социального страхования (VSAA).

В связи с чрезвычайной ситуацией все больше пенсионеров хотят получать деньги не на почте, а дома. Доставка на дом будет стоить 2,39 евро. Для этого пенсионерам предлагается два способа:

- 1) **Отправить заявление** по почте или привезя лично в любой центр обслуживания клиентов VSAA (кроме центра на Талеяс, 1 в Риге) и оставив в специальном ящике для заявлений.
- 2) Подать заявление через портал Latvija.lv, где выбрать услугу [Iesniegums iestādei](#) (Заявление учреждению).

Также необходимо отметить, что дата выплаты пенсии может измениться из-за смены способа ее получения.

В ЛАТВИИ НАЧИНАЕТСЯ ПОЖАРООПАСНЫЙ ПЕРИОД

С пятницы, 24 апреля, по всей Латвии [начинается период пожароопасности в лесах](#), свидетельствует сообщение Государственной службе леса (ГСЛ), опубликованное в официальном издании "Latvijas Vestnesis".

Во время пожароопасного периода в лесах запрещено разводить костры, кроме специально отведенных для этого мест, бросать непотушенные спички, окурки и др. Также запрещено ездить на транспортных средствах за пределами дорог, за исключением случаев, когда транспорт необходим для тушения пожаров, оказания помощи при несчастных случаях и для лесохозяйственных работ.

ГСЛ напоминает, что за несоблюдение правил противопожарной безопасности может быть применена как административная, так и уголовная ответственность.



В этом году до 9 апреля зарегистрировано уже 70 лесных пожаров, их общая площадь составила 36,67 гектара. В 2019 году в Латвии было зарегистрировано 1100 лесных пожаров общей площадью 822 га.

АНАЛИЗЫ БЕСПЛАТНЫ ДЛЯ ВСЕХ, У КОГО НАБЛЮДАЮТСЯ СИМПТОМЫ COVID-19

Если у вас наблюдаются симптомы заболевания (повышенная температура тела, кашель, боли в горле, затрудненное дыхание), семейный врач сможет отныне направить вас на оплачиваемые государством анализы на Covid-19.

Следовательно, при наличии симптомов следует связаться со своим семейным врачом, который подаст направление на проведение анализа.

Если симптомы заболевания наблюдаются у всей семьи, семейному врачу предстоит оценить, кого направить на оплачиваемый государством анализ.

Кроме того, если у пациента имеются хронические заболевания или он готовится к операции, семейный врач также имеет право направить его на тестирование.

Лаборатория, получив направление на проведение анализа, в течение 12 рабочих часов свяжется с пациентом и назначит время (если человек не может самостоятельно отправиться в лабораторию, проведение анализа возможно дома).

Помимо этого, как и до сих пор, активно проводится тестирование среди клиентов социальных центров и госпитализированных в лечебные учреждения пациентов.

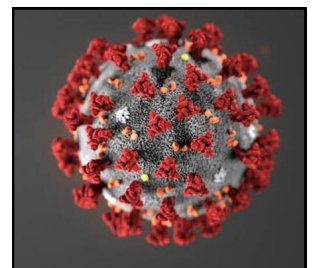
Многие группы жителей (допустим, сотрудники торговых сетей), при наличии симптомов болезни могут сдать анализы по направлению работодателя.

Также оплаченные государством анализы предусмотрены для тех, у кого в течение 14-ти дней после возвращения из-за границы проявились симптомы болезни.

Для того, чтобы записаться на анализы, лицам с наличием легких симптомов следует звонить в Центральную лабораторию по тел. **8303 (в рабочие дни – с 8 до 20 часов, в субботу – с 9 до 15 часов, в воскресенье – с 9 до 12 часов).**

Министерство здравоохранения напоминает:

Если чувствуешь даже легкие симптомы инфекции верхних дыхательных путей, оставайся дома и не ходи в магазин, на работу или аптеку.



В этом случае очень важно соблюдать социальное дистанцирование, чтобы не заразить других. Безрецептные лекарства попроси купить кого-нибудь другого.



ПОСОБИЕ ПОМОЩИ БЕЗРАБОТНЫМ СОСТАВИТ 180 ЕВРО ВМЕСТО РАНЕЕ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ 130 ЕВРО.

Президент Эгил Левитс сегодня провозгласил принятые Сеймом поправки к закону, предусматривающие, что пособие помощи безработным составит 180 евро вместо ранее предусмотренных 130 евро.

Пособие помощи безработным будет выплачиваться в том случае, если у человека закончился срок выплаты пособия по безработице (8 месяцев), но работы он не нашел. Также предполагается, что он не ведет хозяйственной деятельности. Пособие можно получать не более четырех месяцев, и этот механизм поддержки будет действовать до 31 декабря 2020 года. Ситуация также осложняется ограниченной доступностью очных визитов к врачам во время чрезвычайного положения.

Кроме того, поправки предусматривают, что пособие по безработице людям, которые уволились сами, будет начисляться со дня, когда Государственное агентство занятости получит заявление о предоставлении им пособия по безработице.

Ранее лицам, которые уволились сами, пособие предоставлялось не ранее чем через два месяца после получения статуса безработного. Планируется, что новый порядок будет действовать до 31 декабря 2020 года для людей, которым статус безработного присвоен начиная с 12 марта 2020 года.

КРИЗИС СИЛЬНЕЕ ВСЕГО СКАЖЕТСЯ НА ПОДРОСТКАХ — ПСИХОТЕРАПЕВТ

Удаленное обучение, экзамены, отмена выпускных и конкретный период развития создают в подростках чувство тревоги. В долгосрочной перспективе подростки могут стать одной из более затронутых кризисной ситуацией групп, поскольку в этом возрасте для нормального развития очень важно общение со сверстниками, которое сейчас запрещено, рассказал в эфире передачи 4.studija Латвийского телевидения руководитель центра ресурсов для подростков Нил Сакс Константинов.



Во время удаленного обучения хорошо видно, что школьники, которые учились хорошо, быстро со всем справляются, а у тех, кто испытывал сложности, проблем становится больше. «Вижу в клиентах нехватку мотивации, неспособность справиться со всеми работами», - так характеризует ситуацию Нил Сакс Константинов.

На первой неделе больше тревожились родители, в то время как подростки наслаждались ситуацией. Теперь все меняется, и уже подростки испытывают стресс и тревогу. В школах существенные отличия. Есть школы, которые хорошо подготовились к ситуации, но есть и плохой опыт.

Школа является учреждением, облегчающим быт родителям и которая конструктивно присматривает за детьми; и нынешняя ситуация является необычной, экстремальной, которая не может продолжаться в долгосрочной перспективе, считает Константинов.

Сейчас умы подростков занимают выпускной и экзамены. Хорошо, что теперь школьники знают, что экзамены все же состоятся, они к ним готовятся, но выпускной - это нечто из сферы культуры, и это огромная потеря для подростков.

Подростковый возраст отличается тем, что в этот период важно дружить со сверстниками, но сейчас этого не происходит. И это вызывает опасения, что подростки могут не освоить нужные навыки.

Неизвестно, как эта ситуация повлияет на подростков в будущем.

«Новейшие исследования показывают, что цифровой опыт недостаточно развивает необходимые социальные навыки», - говорит Нил Сакс Константинов.

«Решение найти непросто. В долгосрочной перспективе подростки могут быть одной из наиболее сильно затронутых групп», - считает он.

При любом кризисе страдает наименее защищенная часть общества. Если будут семьи с экономическими проблемами, детей из них ждут очень большие психоэмоциональные трудности, но к ним можно готовиться.

Хорошая же новость заключается в том, что человеческому мозгу все равно, что вызывает кризис, мозг хорошо приспособляется к преодолению кризиса.

Помогает и природа - если снаружи светит солнце, мы можем чувствовать себя лучше, отмечает психотерапевт.

КОНТАКТЫ

Служба неотложной медицинской помощи просит латвийцев использовать телефон 113 только в действительно экстренных случаях.

Информация о коронавирусе и чрезвычайной ситуации в Латвии:

**единая бесплатная
круглосуточная
телефонная линия —
8345.**

Со всеми не-экстренными вопросами относительно коронавируса Covid-19 можно звонить в Центр профилактики и контроля заболеваний по номеру **67387661** по рабочим дням с **8:30 до 21:00**, в выходные до **17:00**

Если в течение минимум двух дней у латвийца, вернувшегося из-за рубежа, есть симптомы, позволяющие подозревать Covid-19, нужно звонить по номеру **8303** с **9.00 до 18.00**

Обращения принимают ежедневно

Для звонков о Covid-19 из-за границы: **круглосуточный номер МИД +371 26 33 77 11.**

Круглосуточная горячая линия Государственной пограничной службы по вопросам о пересечении государственной границы **67075616.**

Вся информация о Covid-19 в Латвии собрана на специальной сайте, у которого есть и [русская версия](#).

На домашней странице Центра профилактики и контроля заболеваний информация по коронавирусу теперь доступна и [на русском](#).

**Библиотеки
Силмалской волости
по-прежнему
предоставляют
консультации
удалённо по рабочим
дням с 8.00 до 16.30.**

Штыканская б-ка: тел.:

26476926;

lalisa.kolosova@rezeknesnovads.lv

Крукская б-ка: тел.: 64644953;

anita.laizane@rezeknesnovads.lv

Ружинская б-ка: тел.:

64646132;

lalisa.varlamova@rezeknesnovads.lv

Силмалская б-ка:

diana.rakova@rezeknesnovads.lv,

silmalas-biblioteka@inbox.lv.