

# AUDRIŅU BALSS

Rēzeknes novada pašvaldības iestādes „Nautrēnu pagastu apvienība” struktūrvienības  
Audriņu pagasta pārvaldes informatīvais izdevums

2020.gada aprīlis

audrini.lv

www.rezeknesnovads.lv

## PAZIŅOJUMI



### Veselības statistikas datubāze

 [augstatemperatura.lv](http://augstatemperatura.lv)

Noskaidro vai zini, kas jādara, ja esi saslimis.

**INFORMĒTS = AIZSARGĀTS**

**SĀKT TESTU**



Ja vēlies iegūt informāciju vai uzdot jautājumus par COVID-19

**zvani**  
**67387661**

## VALSTS POLICIJA COVID-19

**Visā valstī no 2020. gada 13. marta līdz 12. maijam ir izsludināta ārkārtas situācija** ar mērķi ierobežot Covid-19 izplatību:

**8345** – bezmaksas informatīvais tālrunis, kur visu diennakti iespējams saņemt informāciju latviešu un krievu valodā par jautājumiem, kas saistīti ar Covid-19.

Ja tavā rīcībā ir informācija par iespējamu likumpārkāpumu, tostarp pašizolācijas vai karantīnas neievērošanu, zvani – 110! Tā mēs ne tikai ātrāk varēsim reaģēt uz saņemto informāciju, bet tieši šāda rīcība var pasargāt ne tikai pašu, bet arī līdzcilvēkus. Esi atbildīgs un ievēro noteiktos piesardzības pasākumus, lai pēc iespējas samazinātu Covid-19 izplatīšanos.

Šobrīd ir **atliktas Valsts policijas amatpersonu klātienē iedzīvotāju pieņemšanas**, iedzīvotāji tiek aicināti iespēju robežās **iesniegumus**, sūdzības un citus dokumentus Valsts policijai **iesniegt elektroniski** vai izmantot telefonisku saziņu, izvairoties

no fiziskas policijas klātienē apmeklēšanas. Izņēmums ir situācijas, ja persona ir saņēmusi norādi ierasties klātienē Valsts policijā.

Valsts policija sadarbībā ar pašvaldības policiju uzraudzīs sabiedriskās vietas, kur varētu pulcēties cilvēki, kā arī, saņemot informāciju par tiem, policija attiecīgi reaģēs. Tāpat Valsts policija turpina pildīt savas funkcijas un pienākumus.

Svarīgi atcerēties - ja iedzīvotājiem ir nepieciešama tūlītēja policijas palīdzība, redz vai viņu rīcībā ir informācija par iespējamiem likumpārkāpumiem, tostarp iespējamiem valdības noteikto ārkārtas situācijas ierobežojumu pārkāpumiem, **jāzvana 110**, nevis jāraksta sociālajos tīklos. Tā policisti varēs ātrāk reaģēt uz saņemto informāciju!

Valsts policija atgādina, ka šo ierobežojošo pasākumu mērķis ir mūsu visu veselības un drošības jautājums! Tādēļ iedzīvotāji tiek aicināti būt atbildīgiem un neveikt prettiesiskas darbības, kā arī ievērot visus noteiktos piesardzības pasākumus.

## NODERĪGA INFORMĀCIJA

### Par noderīgām lietām ārkārtējā situācijā!

Šobrīd, kad valstī ir izsludināta ārkārtēja situācija un tiek piemēroti pasākumi saistībā ar COVID-19 vīrusa izplatības ierobežojumu, t.sk. daudzi pakalpojumi ir pieejami tikai digitāli, valsts iestāžu un pašvaldību darbinieku zināšanas un prasmes par digitālajiem risinājumiem ir ļoti noderīgas un nepieciešamas ikvienam sabiedrības loceklim.

### Dari digitāli un paveic vairāk!

Vietne [mana.latvija.lv](http://mana.latvija.lv)

Vietnē atradīsiet informāciju par pakalpojumiem 45 dzīves situāciju atrisināšanai (tai skaitā vairāk kā 50 dažādu e-pakalpojumu izpildes video pamācības un shēmas), informāciju par to, kas ir e-adrese, kā arī citus noderīgus informatīvos materiālus, ko var izmantot komunikācijā ar cilvēkiem.

## AUDRIŅU PAGASTĀ

# Par skaidriem Audriņiem!

Alkoholisms un pārmērīga alkohola lietošana noved pie nelaimes gadījumiem, veselības traucējumiem, invaliditātes un sadzīves konfliktiem. Diemžēl arī smagāki noziegumi bieži tiek veikti alkohola iespaidā. Pagasta pārvalde ir darījusi visu iespējamo, lai pilnībā izskaustu alkohola lietošanu darba laikā. Tomēr alkoholismu sabiedrībā ārpus darba laika mēs nevaram mazināt bez iedzīvotāju atbalsta. Ar iedzīvotāju atbalstu mēs varam paveikt visu!

Tādēļ vēršamies pie iedzīvotājiem, kas vēlas savu ciemu un pagastu redzēt skaidru, bez "točkām" un bez alkoholisma radītajām sekām, jo **mums ir nepieciešama iedzīvotāju līdzdalība!**

Viens no alkoholisma cēloņiem ir viegli pieejama un nekvalitatīva alkohola tirdzniecība tā saucamajās "točkās" jebkurā laikā.

**Tādēļ par točku darbību lūdzam ziņot Valsts policijai:**

- Vienotais Valsts policijas uzticības tālrunis informācijas sniegšanai par likumpārkā-

pumiem un tos izdarījušām personām - 67075444

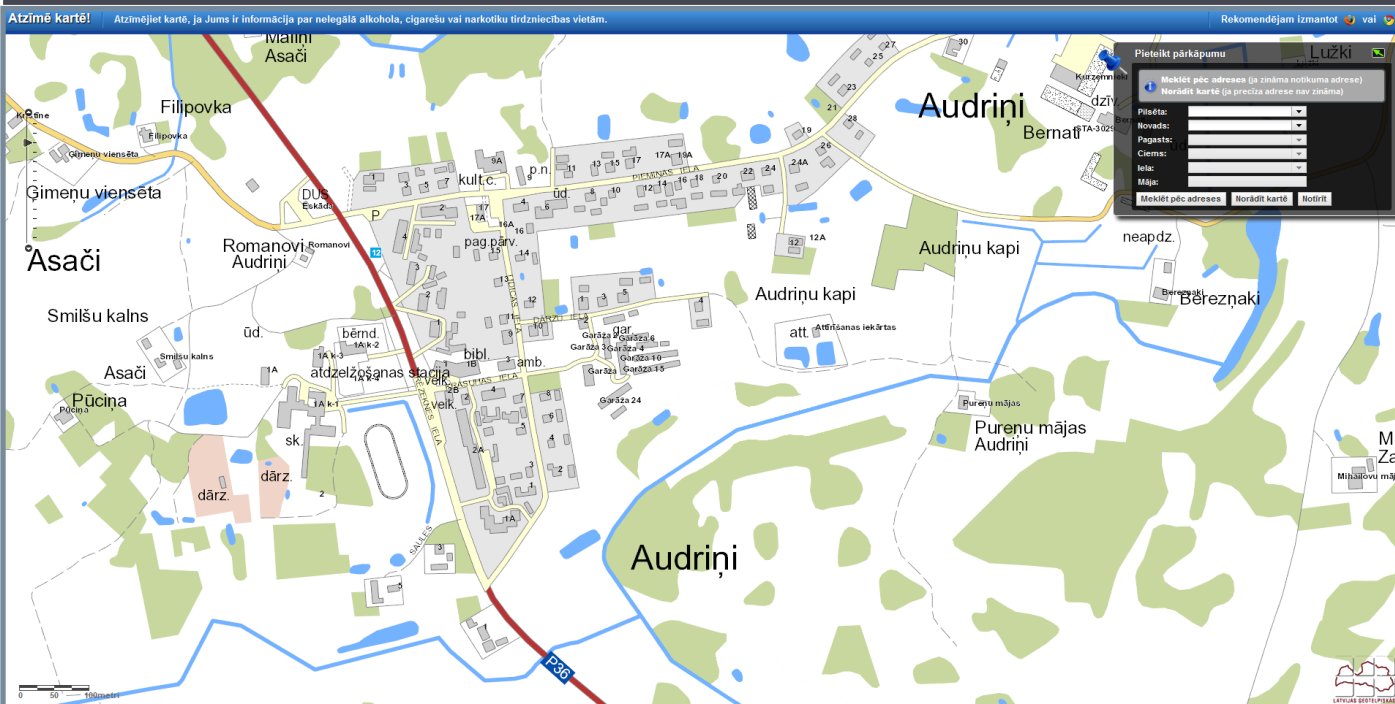
- Valsts policijas e-pasts informācijas sniegšanai par likumpārkāpumiem un tos izdarījušām personām - [uzticiba@vp.gov.lv](mailto:uzticiba@vp.gov.lv)
- Valsts policijas palīdzības tālrunis – 110  
Varat ziņot arī pagasta pārvaldniekam, tel.20240381

**Par darbību, kas palīdzēs sodīt un aizvērt konkrēto "točku", izsludināta 100 EUR balva (informācija pie pagasta pārvaldnieka).**

Ziņot var arī elektroniski – internetā. Ir speciāli izveidota tā dēvētā "točku" karte, kuras informāciju policija ņem vērā, rīkojot pārbaudes. Tā ir izvietota īpašā Valsts policijas mājas lapas sadaļā ([www.ic.iem.gov.lv/gis2/](http://www.ic.iem.gov.lv/gis2/)).

Svarīgi ir paziņot ne tikai "točkas" adresi, bet sniegt detalizētu informāciju. Piemēram, ka alkoholu pārvadā ar noteiktu automašīnu, vai arī – točkā alkohols tiek slēpts skapī zem kāpnēm. Jo detalizētāka informācija tiks sniegta, jo vieglāk policistiem būs veikt savus pienākumus, bet darbā palīdz arī tas, ja tiek norādīta vien aizdomīgā adrese.

*Aleksandrs Bindemanis  
RNP NPA struktūrvienības  
"Audriņu pagasta pārvalde" vadītājs*



Attēls: Točku karte Valsts policijas mājas lapā [www.ic.iem.gov.lv/gis2/](http://www.ic.iem.gov.lv/gis2/)

**AUDRIŅU PAGASTA PĀRVALDE****Audriņu pagasta pārvalde  
ārkārtas situācijā turpina  
strādāt attālināti !**

Informējam, ka, valstī izsludinātā ārkārtas stāvokļa dēļ, no 13.03.2020. līdz 12.05.2020. Audriņu pagasta pārvaldē iedzīvotāju iesniegumi un citi dokumenti tiek pieņemti TIKAI ELEKTRONISKĀ veidā, sūtot tos uz e-pasta adresi [info@audrini.lv](mailto:info@audrini.lv), tālrunis uzziņām: 64628241.

Dzīvesvietas deklarēšanai izmantojiet elektroniskās deklarēšanās iespējas portālā [www.latvija.lv](http://www.latvija.lv)

Sociālā dienesta klientiem pirms apmeklējuma jāsažinās ar sociālajiem darbiniekiem pa tālr.25772281; 28322181.

Zemes lietu jautājumos sazinieties ar zemes lietu speciālistu pa tālr. 64628243 vai e-pastu [ilze.vabale@rezeknesnovads.lv](mailto:ilze.vabale@rezeknesnovads.lv). Rēķinus lūdzam apmaksāt, izmantojot internetbanku. Kasieres tālrunis uzziņām: 64628243.

Nekustamā īpašuma nodokļa maksājumus var veikt arī MAXIMA veikalos.

Audriņu bāriņtiesas locekles Valentīnas Platonovas tālrunis saziņai: 25779960.

Ārkārtas situācijas laikā Audriņu bibliotēka, Audriņu kultūras nams apmeklētājiem ir slēgti! KN tālrunis saziņai: 25412872

Bibliotēkas tālrunis saziņai:26461914

**VALSTS POLICIJA COVID-19****Jautājumi saistībā ar COVID-19****Pārkāpumi ceļu satiksmē  
Ieroču atļaujas****Pārkāpumi ceļu satiksmē**

Iesniegumu/lūgumu elektroniski var iesniegt portālā [Latvija.lv](http://Latvija.lv) (sadaļā “E-iesniegums iestādei”) vai elektroniski ar e-parakstu, sūtot uz e-pastu [kanc.kpp@riga.vp.gov.lv](mailto:kanc.kpp@riga.vp.gov.lv). Iesniegumā jānorāda personas dati un administratīvās lietas (protokola) numurs.

Jautājumu gadījumā ar VP RRP Satiksmes administratīvo pārkāpumu izskatīšanas biroju sazinies:

Informatīvais tālrunis 67829155; informatīvais e-pasts [sapib@riga.vp.gov.lv](mailto:sapib@riga.vp.gov.lv)

Transportlīdzekļa vadīšana atrodoties alkoholisko dzērienu vai narkotiku ietekmē 67829177

Ceļu satiksmes negadījumi 67829163; 67829191

Citi administratīvie pārkāpumi 67829198, 67829168

Meklēšanas nodaļa, ja ceļu satiksmes negadījumā iesaistītais transportlīdzeklis atstājis negadījuma vietu 67829234, 67829199  
Droši prasi inspektoram, kāda ir Tava tālākā rīcība!

**Ieroču atļaujas**

Svarīga informācija medību un paš aizsardzības ieroču īpašniekiem!

Valsts policija lūdz ieroču īpašniekus **ATBILDĪGI** izvērtēt nepieciešamību iegūt:

pirmreizējo ieroča iegādes atļauju/ ieroča iegādes atļauju;

realizācijas atļauju;

ieroču pārvadāšanas atļauju.

Gadījumos, ja tomēr nepieciešams iegūt minētās atļaujas, **pirms dodies uz iestādi, vispirms sazināties** ar atbildīgajām amatpersonām:

Rīgas reģionā – 67829131

Vidzemes reģionā – 64801732

Latgales reģionā – 65403389

Kurzemes reģionā – 63404546

Zemgales reģionā – 63004230

Vai ar savu Atļauju sistēmas inspektoru pa tālruna numuru, kurš ir norādīts uz Tavas ieroču atļaujas. Un tad atbilstoši rīkoties pēc inspektora norādēm.

Ieroču atļaujas tā pārreģistrēšanai (piemēram, ja veikta dzīves vietas maiņa vai atļaujai ir beidzies derīguma termiņš) **līdz 14. aprīlim netiks izsniegtas!**



## AUDRIŅU BIBLIOTĒKĀ

## Aktivitātes bibliotēkā



5.martā Audriņu pamatskolas vecākā pirmsskolas grupiņa, kopā ar skolotāju Līgu un skolotāja palīgu Oksanu, atsaucoties uz bibliotēkāres Margaritas uzaiicinājumu, devās uz Audriņu pagasta bibliotēku. Bibliotekāre Margarita arī šoreiz sagaidīja bērnus ar laipnu smaidu un interesantiem lasīšanu veicinošiem uzdevumiem. Bērniem tika stāstīta Margaritas Stārstes grāmatas “Pasaku ābece” pasaka par burtniņu Č un viņa draugiem. Bērni ļoti aktīvi darbojās ar latviešu alfabētu: atbildēja uz

jautājumiem, nosauca un parādīja arī citus zināmos burtus latviešu alfabētā. Tad, kad tika atsvaidzināti atmiņā latviešu alfabēta burti, bibliotekāre atgādināja par to, ka tuvojas 8. marta svētki un piedāvāja bērniem pastrādāt radoši, izveidot apsveikuma kartītes savai māmiņai, māsai vai vecmāmiņai. Bērni cītīgi veica šo darbiņu un draudzīgi palīdzēja tiem bērniem, kam tas nepadevās tik viegli. Kad apsveikuma kartiņas tika izveidotas, bērniem tika piedāvātas darba lapas spēles veidā (katram sava tēma). Šos darbiņus bērni iesāka bibliotēkā, bet pabeidz bērnudārzā kopā ar audzinātāju.

Bibliotēkā apskatāma izstāde ar bērnu darbiņiem, kurus vajadzēja ne tikai rūpīgi krāsot, bet arī pastrādāt pie to loģiskā atrisinājuma. Ar nepacietību gaidīsim nākošo tikšanās reizi!

*Pirmsskolas skolotājas  
Līgas Asares teksts un foto*

## LAUKU ATBALSTA DIENESTS



## Lauku atbalsta dienests

**Var pieteikties platību maksājumiem. Iesniegumus LAD palīdz aizpildīt un iesniegt arī pa tālruni**

No šā gada 8.aprīļa līdz 15.jūnijam Lauku atbalsta dienesta klienti Elektroniskajā pieteikšanās sistēmā (EPS) var pieteikties platību maksājumu saņemšanai, aizpildot Vienoto iesniegumu.

Ņemot vērā valstī izsludināto ārkārtējo situāciju, dienests ir veicis izmaiņas klientu apkalpošanas darbā. Klientiem šobrīd nav iespējams saņemt klātienē konsultācijas un klātienē palīdzību. Visu nepieciešamo atbalstu klientiem dienests sniedz pa tālruni – šādi iespējams saņemt ne tikai konsultācijas, bet dienesta darbinieki tālruņa sarunas laikā klienta vietā var aizpildīt un iesniegt Vienoto iesniegumu. Dienesta speciālisti līdz šā gada 8.maijam pa tālruni sazināsies ar tiem klientiem, kuriem iepriekšējā gadā bija nepieciešama klātienē palīdzība iesniegumu aizpildīšanā, lai noskaidrotu, vai palīdzība nepieciešama arī šogad. Šāda palīdzība tiks sniegta tikai tiem klientiem, kuri paši nevar aizpildīt iesniegumu EPS.

Ja klients piesakās akcīzes degvielas saņemšanai, tad arī šo iesniegumu dienesta speciālisti palīdz aizpildīt un iesniegt attālināti pēc sarunas ar klientu. Dienests atgādina! Ja lauksaimnieks jau ir aizpildījis informāciju Vienotajā iesniegumā līdz platību sezonas sākumam (no 14.februāra varēja pildīt “Provizorisko iesniegumu”), tad šis iesniegums tagad ir jāiesniedz EPS.

Konsultācijas par pieteikšanos platību maksājumiem var saņemt pa tālruni 67095000.

Informatīvais materiāls platību maksājumu saņemšanai 2020.gadā ir pieejams dienesta mājaslapā īvēlnē “Platību maksājumi” – “Rokasgrāmatas un veidlapas”.

*Informāciju sagatavoja: Kristīne Ilgaža  
Sabiedrisko attiecību daļas vadītāja  
Tālrunis: 29420515  
E-pasts: kristine.ilgaza@lad.gov.lv*

**No 8.aprīļa līdz 15.jūnijam** lauksaimnieki Elektroniskajā pieteikšanās sistēmā var pieteikties platību maksājumiem, aizpildot **Vienoto iesniegumu**.

## KĀ IESNIEGT VIENOTO IESNIEGUMU?

1



Lauksaimnieks to dara pats.

2



Lauksaimniekam palīdz viņa radnieki vai cita uzticama persona.

3



Palīdz LAD speciālisti – zvana lauksaimniekam uz tālruni un attālināti palīdz aizpildīt un iesniegt iesniegumu.

**Lauksaimnieki! Gaidi LAD speciālista zvanu, ja iepriekšējā gadā saņēmi palīdzību, aizpildot Vienoto iesniegumu!**

**Tālrunis konsultācijām 67095000**

Informatīvais materiāls par platību maksājumiem pieejams dienesta mājaslapā [www.lad.gov.lv](http://www.lad.gov.lv) īvēlnē “Platību maksājumi” – “Rokasgrāmatas un veidlapas”.

## AUDRIŅU PAMATSKOLĀ

## Katrs savas dzīves mākslinieks



Krāsām kopš seniem laikiem ir bijusi ļoti liela nozīme cilvēku dzīvēs. Katrai krāsai ir sava enerģija. Jūs noteikti zināt šos senos izteicienus: Zaļš no skaudības, vai zils no dusmām. Tas liecina, par to, ka jau senatnē cilvēki zināja par krāsu nozīmi.

Gaidot pavasari, kad dienu pēc dienas debesjums ir pelēcīgā nokrāsā, marta pirmajā nedēļā Audriņu pamatskolas skolēni kopā ar skolotājiem un citiem skolas darbiniekiem aktīvi piedalījās "Krāsainās nedēļas" aktivitātēs. Katrai dienai tika piešķirta sava krāsa. Visa skola, atbilstoši noteiktajam, ietērpās savā nokrāsā.

Lai izjustu lielāku prieku par citiem krāsu toņiem, nedēļu iesākām ar melno krāsu. Dažiem šī krāsa liekas atstumjoša, sausa un smaga. Melns var simbolizēt arī apgrūtinātu redzamību. Neskatoties uz iepriekš minēto, ikdienā ļoti daudziem cilvēkiem apģērbā ir ļoti daudz melnās krāsas. Apģērbties atbilstoši uzstādījumam nebija grūti.

Mēs taču gaidām pavasari, tātad – obligāti jābūt zaļajai krāsai. Zaļā krāsa ir līdzsvarojoša, atslābinoša. Zaļā krāsa ir atrodama daudzviet uz zemes, tā norāda uz mieru un līdzsvarotību. Tā ir arī ļoti pozitīva, liecina par gudrību, briedumu.

Zaļajai krāsai ļoti piestāv dzeltenā krāsa. Dzeltenā krāsa pastiprina un attīsta fizisko izturību, tā palīdz iegūt zināšanas un attīstīt domas. Tā ir saules krāsa, tāpēc tai ir ļoti spēcīga enerģija. Dzeltenā krāsa bieži tiek saistīta ar saulainu laiku, tāpēc nozīmē arī prieku un pacīlātību. Dzeltenajai tuva ir arī zelta krāsa. Zelts ir arī jaunas

dzīves sākšana, spēku atgūšana, kā arī „balva” par paveikto. Tā ir saules, siltuma, optimisma un enerģijas krāsa.

Pavasariem piestāv skaisti zilās debesis, tas nozīmē, ka zilajai krāsai ir obligāti jābūt. Gaiši zila krāsa ir cerību krāsa. Šī ir ļoti interesanta krāsa, jo zilā ir vairums bērnu mīļākā krāsa.

Zilā ir cieņas krāsa, tā ļauj pārvarēt bailes un nepārliecību, palīdz attīstīt sevī mieru un labsajūtu. Redzot šo krāsu, rodas vēlšanās ielopot dziļi un nodoties mieram un plašumam. Tas varētu būt tāpēc, ka šī krāsa asociējas ar debesīm un plašumu. Tāpat šī krāsa ir cerību un sapņu krāsa, iespējams, tāpēc šī bieži vien ir bērnu mīļākā krāsa.

Jebkuram māksliniekam krāsu paletē ir sarkanā krāsa, tāda ir arī mums. Sarkana krāsa ir dinamiska, agresīva, aktīva, satraucoša. Tā ir orientēta uz izdzīvošanu un pašsaglabāšanos, taisnīgumu. Sarkana krāsa simbolizē drosmi un līdera spējam. Sarkanā ir asiņu krāsa – dzīvības simbols. Šī krāsa simbolizē drosmi, cīņu un uzvaru.

Visas krāsainās nedēļas laikā katras klases kolektīvs, uzmundrinot citam citu, centās ģērbties atbilstošās krāsas drēbēs. Lai būtu interesantāk arī turpmāk piedalīties tādās aktivitātēs, notika neatkarīgas žūrijas balsojums – līderpozīcijas tika sadalītas starp 1.-2., 4., 5. un 7.klases kolektīviem. Tas nozīmē – krāsas mēs mīlam un krāsas mums piestāv.

**Esam gatavi pavasarim!**

*Audriņu pamatskolas skolotājas  
Ivetas Rundānes teksts un foto*



## COVID-19 pacientiem

## Ja ārstēties mājās:

.) jāatrodas stingrā izolācijā. Šajā laikā nedrīkst pamest dzīvesvietu un jābūt pieejamam saziņai un sadarbībai ar ģimenes ārstu un citām ārstniecības personām. Jāievēro ģimenes ārsta vai citu ārstniecības personu norādījumi. **Izolāciju drīkst pārtraukt tikai ar ārstējošā ārsta atļauju;**

.) nepakļauj citas personas inficēšanās riskam, neveido tiešus kontaktus ar citiem cilvēkiem (neuzņem viesus, nedoties privātās vizītēs u. c.);

.) pirmās nepieciešamības preču vai pārtikas iegādei jāizmanto kāda no šādām iespējām:

piegāde mājās, izvairoties no kontakta ar piegādātāju;

pārtikas vai preču piegāde, ko nodrošina tuvinieki, atstājot iepirkumus pie durvīm;

.) lūgt pašvaldības sociālā dienesta palīdzību, izvairoties no tieša kontakta ar sociālo darbinieku;

pieprasot un saņemot pakalpojumu, informē pakalpojuma sniedzēju par inficēšanos ar Covid-19, kā arī pirms jebkura tieša fiziska kontakta ar citu personu informē par inficēšanās risku.

Ja Jums ir diagnosticēta saslimšana ar COVID-19, ar Jums telefoniski sazināsies ģimenes ārsts un sniegs norādījumus turpmākajai ārstēšanai. Saziņā ar ģimenes ārstu, jāsniedz pēc iespējas precīzāka informācija par savu veselības stāvokli un jāpilda ārsta norādījumi. Vieglu simptomu gadījumā ārstēšanās notiek mājās apstākļos. Ja slimības simptomi ir smagi, tad pacients ārstējas stacionāri.

Veselības stāvokļa pēkšņa pasliktināšanās gadījumā nekavējoties jāzvana Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam pa tālruni 113.

## Ārstēšanās

Šo slimību izraisa vīruss, līdz ar to nav specifiskas ārstēšanas un to ārstē kā jebkuru vīrusu infekciju pamatojoties uz pacienta klīnisko stāvokli. Ārstēšana ir atkarīga no slimības simptomiem, izpausmes un smaguma pakāpes. Tas nozīmē, ka ārstēšana ir vērsta uz slimības radīto veselības problēmu novēršanu, simptomu mazināšanu un organisma funkciju uzturēšanu smagas slimības norises gadījumā. Antibiotikas neiedarbojas pret jauno koronavīrusu, bet tās izmanto vīrusa infekcijas rezultātā pievienojušos bakteriālo infekciju ārstēšanai. Jebkuru zāļu lietošana jāaskaņo ar ģimenes ārstu, lai mazinātu iespējamo blakusparādību un komplikāciju risku. Ārstēšanas ilgums ir atkarīgs no slimības smaguma un norises.

Svarīgi ir novērst kontaktus ar personām, kas vecākas par 60 gadiem un ārstēt hroniskās slimības (piemēram, paaugstināts asinsspiediens, sirdsdarbības traucējumi, diabēts u.c), ievērojot ārsta nozīmēto terapiju un režīmu.

Pacients tiek uzskatīts par veselu pēc klīnisko simptomu izzušanas un, ja atkārtoti testēšanas rezultāti uz koronavīrusu ir negatīvi (izmeklējumam pie-saka ģimenes ārsts).

Ģimenes locekļus un personas, kuras dzīvo vienā dzīvoklī vai mājā (mājsaimniecībā) ar pacientu, kuram ir apstiprināta Covid-19 infekcija, uzskata par augsta inficēšanās riska kontaktpersonām. Neatkarīgi no tā, vai persona, kurai apstiprināta Covid-19 infekcija, atrodas slimnīcā vai mājās, personām, kuras dzīvo kopā ar slimnieku, tiek noteikta mājas karantīna jeb pašizolēšanās.

## COVID-19

Slimību izraisa SARS-CoV-2 koronavīruss



## Jaunais koronavīruss

Koronavīrusi izplatās dzīvnieku vidū, taču ar tiem inficējas arī cilvēki.

Jaunais koronavīruss pirmo reizi tika identificēts Ķīnā 2019. gada beigās un iepriekš cilvēki ar to nav inficējušies.



## Profilakse

Gan ikdienā, gan ceļojot

Izvairīties no kontakta ar slimiem cilvēkiem

Klepot un šķaudīt saliekāt elkonī vai izmantot vienreizlietojamās salvetes

Rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni

Maska palīdz mazināt vīrusa izplatīšanu, ja to lieto saslimušais



## Simptomi

↑ PAAUGSTINĀTA TEMPERATŪRA

👂 KLEPUS, RĪKLES IEKAISUMS

👃 APGRŪTINĀTA ELPOŠANA

## Vīruss izplatās

AR GAISA PILIENIEM, KLEPOJOT UN ŠĶAUDOT

Simptomi parādās aptuveni

**14** DIENU LAIKĀ

no inficēšanās brīža



WWW.REZEKNESNOVADS.LV



## NEPIECIEŠAMA PALĪDZĪBA?

Nopirkt zāles, ēdienu, izstaidzināt suni u.c.  
Zvani uz ārkārtas brīvprātīgo palīdzības numuru:

**25661991**

Bezmaksas informatīvais izdevums  
Atbildīgā par izdevumu M. Platonova  
margarita.platonova@audrini.lv,