

## Dzīvojot kopīgā māsaimniecībā Covid-19 laikā.

### Ievads

Ja jūs dalat kopīgu māsaimniecību vai daļu no tās, tad uz jums attiecas visas turpmākās norādes. Lūdzu atceraties:

- Vīrusa dēļ, jūs nedrīkst izlikt no mājas
- Tomēr, mājas saimniekam nav pienākums piešķirt citu dzīvesvietu īrniekiem, kuriem ir kontakts ar vīrusu
- Ja jūs dzīvojat kopīgā māsaimniecībā un lietojat koplietošanas platības ar citiem iedzīvotājiem, tad lūdzu sekojiet līdzī pašreizējām Public Health of England norādēm, lai izvairītos no vīrusa, tā izplatīšanas un samazinātu inficēšanās iespējamību
- Jūs varat atrast norādes un to tulkojumus šajās mājaslapās <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance> un <http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/>.

Lūdzu sekojiet līdzī šai norādei.

### Kas ir jāzin dzīvojot kopīgā mājoklī?

Ir vairāki kopīgu mājokļu veidi. Jūs varat dzīvot:

- Kopīgas naktsmītnes mājoklis var būt izveidots pa istabām katrai personai vai ģimenei, kuri daļa kopīgu virtuvi, vannasistabu, kopīgas kāpnes un priekšelpas.
- Dzīvoklis, kur vannasistaba un virtuve pieder katrai personai vai ģimenei, bet daļa kopīgas kāpnes un priekšelpas.
- Viesnīca vai hostelis, kur ir kopīgas priekšelpas, kāpnes, labierīcības un viesistabas.

Covid-19 vīruss var būt izplatīts visur kur ir koplietošanas telpas. Samazināt inficēšanās risku var uzkopjot un pēc iespējas vairāk izvairīties no koplietošanas telpām un ieturot drošu distanci ar citiem cilvēkiem kuri lieto tajā pašā brīdī kopīgās telpas.

**Šī norāde izklāsta vairāk.**

### Dzīvojot kopīgā mājoklī

Sociālā distance un pašizolācija ir sarežģītāka dzīvojot kopīgā mājoklī.

- Paturi prātā savas ģimenes vajadzības, citu iedzīvotāju vajadzības un pārējo iedzīvotāju vajadzības.
- Tu vari apstādināt slimību savā mājoklī un vari palīdzēt apstādināt izplatību starp kaimiņiem un citiem mājas iedzīvotājiem.
- Dari visu iespējamo lai samazinātu sociālo kontaktu savā mājā it īpaši koplietošanas telpās, koridoros un uz trepēm un kad dodies iepirkties vai sportot.
- Šajā norādē mēs runāsim par tevi un tavu ģimeni un ar to mēs domājam jebkuru ar ko tu dzīvo un dali telpas. Neiet runa par pārējiem ģimenes locekļiem kuri dzīvo citur. Mēs arī runāsim par mājokli kā kopīgu mājokli piemēram dalītais mājoklis ar vairākiem iedzīvotājiem, vesela viesnīca vai hostelis un visi kas atrodas tajos.

## Ja ir slimības simptomi

- Ja tev vai kādam no tavas ģimenes locekļiem parādījušies simptomi tad ir jāseko valdības norādītajiem ieteikumiem. Skatīt mājaslapā: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>
- Ja jūti ka veselības stāvoklis pasliktinās un vairs nespēj patstāvīgi ar tiem tikt galā un pēc 7 dienām nepaliek labāk, tad izmanto NHS 111 online koronavīrusa pakalpojumu. Ja nav interneta tad zvanīt uz NHS 111 numuru. Neatliekamās medicīnas gadījumā zvanīt 999.
- Ja tev vai kādam no tavas ģimenes (vai kādam kas dzīvo ar tevi) ir Covid-19 simptomi un tu dali koplietošanas telpas ar citiem, ir svarīgi paziņot mājas saimniekam vai menedžerim. Māja ar vairākiem iedzīvotājiem skaitās kā viena kopīga mājsaimniecība līdz ar to pašizolācija skaitās visai mājai. Tas nozīmē, ja kādam mājā ir vīrusa simptomi, visiem pārējiem iedzīvotājiem ir jāseko līdzī pašizolācijas nosacījumiem. Tomēr ir atkarīgs kāds ir kopīgā mājokļa izplānojums, mājas īpašnieks var dot ieteikumus kā labāk pašizolēties un samazināt infekcijas izplatīšanos mājoklī.
- Var arī kontaktēties ar mājsaimniecības komandu. Fenland epasts ir [housingadvice@fenland.gov.uk](mailto:housingadvice@fenland.gov.uk) un telefona numurs 01354 654321.
- Ja tavā mājoklī dzīvo personas ar hroniskām slimībām, drošības nolūkos ieturiet distanci, lai nepakļautu viņus inficēšanās riskam.
- Ja pēc pirmās pašizolācijas parādās jauni vīrusa simptomi, tad seko līdzīgi visiem iepriekšminētajiem noteikumiem.

## Sociālā distancēšanās

- Ieturi distanci 2 metri vai 6 pēdas (apmēram 3 soļi) no visiem izņemot savu ģimeni.
- Ja tomēr nav iespējams ieturēt 2 metru distanci ar cilvēkiem mājoklī, kā piemēram uz kāpnēm, tad dari to pēc iespējas īsāku laiku un pasargā sevi no iespējas inficēties.
- Valdība ir ieteikusi nēsāt sejas maskas iekštelpās. Apsver šo domu, ja mājā kurā dzīvo, ir vairāki iedzīvotāji.

## Bieži mazgā rokas

- Katru dienu mazgā rokas pēc iespējas biežāk, vismaz 20 sekundes ar ziepēm un dezinfekcijas līdzekli. Tas pasargās tevi un tavus ģimenes locekļus. Šis ir viens no efektīgākajiem veidiem kā mazināt infekcijas izplatīšanos.
- Izvairies aiztikt seju ar rokām.
- Nesasveicinies, saspiežot rokas.
- Uzreiz mazgā rokas pirms un pēc izešanas ārā no mājas.

## Aizsedz seju kad šķaudi vai klepo

- Kad šķaudi vai klepo, aizsedz muti un degunu ar vienreizējo salveti. Ja pa rokai nav vienreizējā salвете, šķaudi vai klepo elkonī, bet ne rokā.
- Uzreiz izmet izlietoto salveti miskastē un nomazgā rokas ar ziepēm vai dezinficējošo līdzekli.

## Apmeklētāji

- Nav atļauts ielūgt draugus vai citas personas savā mājoklī. Izmanto telefonu vai internetu ja vēlies sazināties ar cilvēkiem ārpus sava mājokļa.
- Ja tu vai kāds no ģimenes locekļiem saņem aprūpi, tad aprūpētājiem ir atļauts turpināt vizītes.
- Aprūpētāji var izmantot sejas maskas un cimdus, lai samazinātu inficēšanās risku.

## Veļas mazgāšana

- Lai samazinātu vīrusa izplatību gaisā, nedrīkst purināt netīro veļu.
- Mazgāt drēbes pēc ražotāja noteiktajām instrukcijām. Netīrā veļa var tikt mazgāta vienā piegājienā. Izmanto pēc iespējas siltāko mazgāšanas programmu un izžāvē drēbes kārtīgi.
- Izmanto veļasmazgātuvī ja mājās nav pieejama veļasmašīna.
- Ja esi bijis izolācijā, gaidi 72 stundas pirms iet uz publisko veļasmazgātuvī.
- Notīri un dezinficē visu, ko esi izmantojis veļas pārvadāšanai. Izmanto jebkuru pieejamo dezinficēšanas produktu. Seko iepriekšminētajiem tīrīšanas noteikumiem.

## Atkritumi

- Ja kādam no ģimenes ir vai ir iespējams Covid-19, tad atkritumus jāmet ārā aizsienamos miskastes maisos it īpaši izlietotās salvetes un tīrīšanas lupatas.
- Kad ir pabeigta tīrīšana, visas izlietotās lupatas un salvetes jāizmet miskastes maisos un jāuztur 72 stundas drošā vietā un tikai pēc tam var izmest kopīgā atkritumu vietā.
- Atkritumus jāuzglabā bērniem nepieejamā vietā. Nedrīkst mest ārā atkritumus kopīgā atkritumu tvertnē ja nav pagājušas 72 stundas kopš atkritumu izmantošanas.
- Pārējie atkritumi var tikt mesti ārā kā parasti.

## Izmantojot kopīgu platību

- Izvairies apmeklēt kopīgās platības vienlaicīgi ar citiem cilvēkiem, kā piemēram, viesistabas, spēļu istabas un kopīgas virtuves. Būtu praktiski uzrakstīt rotācijas plānu.
- Ieturi 2 metru distanci starp visiem izņemot savu ģimeni.
- Koplietošanas telpas uzturi labi ventilētas, piemēram, atver logus.
- Nelieto koplietošanas traukus ar citiem it īpaši ja esi pašizolācijā vai esi neaizsargāta persona.

## Mājdzīvnieki

Šobrīd nav pierādījumu, ka mājdzīvnieki – suņi vai kaķi, tiktu inficēti ar Covid-19.

## Krājumi

Ja ir iespēja, centies uzturēt nelielus krājumus ar:

- Vienreizējiem cimdiem
- Vienreizējiem priekšautiem
- Tīrīšanas līdzekļiem
- Vienreizējām lupatām
- Vienreizējiem miskastes maisiem

Centies pārtiku un medikamentus pasūtīt ar mājas piegādi.

## Uzkopšana

- Kad tīri, izmanto sev pieejamos tīrīšanas līdzekļus – dezinfekcijas līdzekļus.
- Bieži tīri virsmas kuras tiek visvairāk aizmirstas – rokturus, televizora pulti, kāpņu margas un galdu virsmas.
- Šis ir svarīgi ja tavā mājā ir vecāka gājuma cilvēki vai personas ar hroniskām slimībām.
- Ja ir iespējams, velc vienreizējos cimds, vienreizējos priekšautus un izmanto vienreizējās tīrīšanas lupatas.
- Tīri koplietošanas telpas (virtuvi, vannasistabu) pēc katras lietošanas, kā piemēram, notīri virsmas kuras tika aizmirstas.
- Izvairies no šļakatām un lieto smidzinātāju kad tīri.
- Atceries mazgāt rokas ar ziepēm apmēram 20 sekundes pēc tīrīšanas, pat ja esi izmantojis cimds.
- Regulāri vēdini telpas, atverot logus un turiet durvis ciet.

## Vannasistabas

- Ja tu dali vannasistabu ar citiem cilvēkiem, tad tīri to kārtīgi ik pēc katras lietošanas, piemēram, notīrot virsmas ar kurām esi saskāries.
- Ja kāds no tavas mājas ir pašizolācijā un nevar izmantot citas labierīcības, tad ir ieteicams viņiem izmantot labierīcības pēdējiem vai izveidot rotējošo sarakstu un veikt tīrīšanu pēc to lietošanas.
- Ja mājā ir neaizsargātas personas, tām ir jāizmanto labierīcības pirmajiem.
- Nedalies ar roku un sejas dvieļiem.

## Virtuves

- Izveidojiet rotējošo sarakstu, ja ir kopīga virtuve.
- Ja kāds ir pašizolācijā, tie var nēsāt sejas maskas, izmantot virtuvi pēdējie un pēc pagatavošanas doties uz savu istabu. Vai arī var pienest ēdamo pie istabas durvīm.
- Pēc katras lietošanas reizes, virtuve ir kārtīgi jāiztīra, it īpaši pēc personas, kura ir pašizolācijā.
- Izvairies dalīties ar virtuves piederumiem un traukiem. Lai nomazgātu traukus katlus, izmanto trauku mazgājamo mašīnu, ja tāda ir pieejama. Ja nav pieejama trauku mazgājama mašīna, tad izmanto trauku līdzekli, mazgā traukus ar siltu ūdeni un uzreiz kārtīgi noslauki.

Izmanto atsevišķas labierīcības vai tīri tās starp katru lietošanas reizi.

Atceries, paliekot mājās, tu pasargā citu dzīvības kā arī nodrošini NHS (valsts veselības dienests) netiek pārslogots.

## Tava labsajūta

- Paliec lūdzu mājās, izņemot, dodoties iepirkties tikai pēc visnepieciešamākajām precēm un dodoties sportot vienreiz dienā.
- Tas var būt grūti ja ir ierobežota platība iekš un ārpus mājas.
- Sociālo kontaktu ar ģimeni un citiem var uzturēt sazinoties pa telefonu, skype un internetu. Tu vari iepirkties, kontaktēties ar saimnieku un citus pakalpojumus veikt izmantojot internetu. Par iespējām vari ielūkoties mājaslapā <http://makingmoneycount.org.uk>.

- Fiziskas aktivitātes var uzlabot tavu pašsajūtu. Ar interneta palīdzību vari atrast nodarbības vai kursus ar kuriem vari nodarboties mājās.
- Joga ir laba ķermenim un prātam, ja ir vieta jogas paklājam.
- Ir svarīgi parūpēties ne tikai par fizisko veselību bet arī garīgo. Apmeklē *Keep your head up* mājaslapas <https://keep-your-head.com> un <https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/>. Šajās mājaslapās var atrast noderīgu informāciju par garīgās veselības problēmām un kur meklēt palīdzību, ja ir nepieciešama.






## Saņemt atbalstu

Vari sazināties ar Kopienas grupām, lai meklētu, jautātu un sniegtu palīdzību vietējā apgabalā. Te ir saziņas līdzekļi kur griezties:





Cambridgeshire kontakti

Vari izmantot šos kontaktus lai meklētu palīdzību.





Meklē "I need help"

-  [www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus](http://www.cambridgeshire.gov.uk/coronavirus)
-  [www.peterborough.gov.uk/coronavirus](http://www.peterborough.gov.uk/coronavirus)
-  Monday to Friday, 0800 to 1800 & Saturday 0900 to 1300
-  [communitycv@cambridgeshire.gov.uk](mailto:communitycv@cambridgeshire.gov.uk)
-  0345 045 5219





### Cambridge

-  [www.cambridge.gov.uk/updates/2020/03/18/coronavirus-changes-to-our-services](http://www.cambridge.gov.uk/updates/2020/03/18/coronavirus-changes-to-our-services)
-  Monday to Friday, 09:00 to 17:15
-  [community.resilience@cambridge.gov.uk](mailto:community.resilience@cambridge.gov.uk)
-  01223 457000



### East Cambridgeshire

-  [www.eastcambs.gov.uk/content/coronavirus-community-support](http://www.eastcambs.gov.uk/content/coronavirus-community-support)
-  Mon to Thurs 08:45 to 17:00 & 08:45 to 16:30 Fridays
-  [covid19@eastcambs.gov.uk](mailto:covid19@eastcambs.gov.uk)
-  01353 665555





### Fenland

-  [www.fenland.gov.uk/coronavirus](http://www.fenland.gov.uk/coronavirus)
-  Monday to Friday 09:00 to 16:00 & Sat 09:00 to 12:00
-  [Covid19@fenland.gov.uk](mailto:Covid19@fenland.gov.uk)
-  01354 654321





### Huntingdonshire

-  [www.wearehuntingdonshire.org/](http://www.wearehuntingdonshire.org/)
-  Mon to Thurs 08:45 to 17:00 & 08:45 to 16:30 Fridays
-  [Crm\\_communitydevelopment@huntingdonshire.gov.uk](mailto:Crm_communitydevelopment@huntingdonshire.gov.uk)
-  01480 388388

### South Cambridgeshire

-  [www.scambs.gov.uk/coronavirus/](http://www.scambs.gov.uk/coronavirus/)
-  Monday to Friday 08:00 to 17:30
-  [Duty.communities@scambs.gov.uk](mailto:Duty.communities@scambs.gov.uk)
-  03450 455 218

### Peterborough

-  [www.peterborough.gov.uk/coronavirus](http://www.peterborough.gov.uk/coronavirus)
-  Monday to Friday 09:00 to 17:00
-  [covid-19@peterborough.gov.uk](mailto:covid-19@peterborough.gov.uk)
-  01733 747474