

Es ceru, ka saņemot šo jaunāko instruktāžu, Jums un Jūsu ģimenei klājas labi.

Šis instruktāžas mērķis ir sniegt Jums informāciju par „Pārbaudi un pasargā” (Test & Protect) stratēģiju. „Pārbaudi un pasargā” ir Skotijas pieeja “pārbaudi, izseko, izolē, atbalsti” stratēģijas ieviešanai. Tas ir pasākumu kopums sabiedrības veselības jomā, kas paredzēts, lai pārtrauktu COVID-19 izplatīšanos sabiedrībā:

- identificējot cilvēkus, kuriem ir COVID-19;
- to cilvēku izsekošana, kuri pietiekami ilgu laiku ir atradušies ciešā kontaktā ar inficētu personu, lai pastāvētu risks inficēties (tas attiecas arī uz personām, kuras vismaz 15 minūtes ir bijušas mazāk nekā 2 metru attālumā no personas, kurai apstiprināta saslimšana);
- ciešu kontaktu noteikšanas uzturēšana pašizolēšanās veikšanai.

Ja Jums ir pozitīvs COVID-19 rezultāts un/vai Jūs tiek izsekots kā persona, kura atradusies ciešā kontaktā, tad ar Jums sazināsies NHS kontaktpersona, kas iepazīstinās Jūs ar sevi un sava zvana mērķi. Jūs uzrunās vārdā un Jums lūgs sīkāku informāciju par to, ar ko Jūs kopā dzīvojat un ar ko Jūs esat bijis(-usi) ciešā kontaktā. Jums netiks prasīta nekāda personiska informācija, piemēram, informācija par Jūsu bankas kontu vai slimības vēsturi.

Ja NHS kontaktpersona Jums lūdz pašizolēties, Jums jāpaliek mājās. Skotijas valdība nosaka, ka „pašizolēties” nozīmē, ka Jums jāpaliek mājās. Jums nevajadzētu doties uz darbu, sabiedriskām vietām vai izmantot sabiedrisko transportu. Jums nevajadzētu iet ārā no mājas, lai iegādātos pārtiku vai citu nepieciešamo. Jums vajadzētu fiziski norobežoties no citiem cilvēkiem Jūsu māsaimniecībā, kuri nav bijuši pakļauti inficēšanās riskam.

Kā man rīkoties, ja man darbā paliek slikti?

Ja Jūs atrodaties darbā un slikti jūtaties – Jums ir COVID-19 simptomi (jauns ilgstošs klepus, augsta temperatūra vai drudzis, ožas un/vai garšas sajūtas izmaiņas vai zudums), tad Jums **nekavējoties un droši** jāpārtrauc darbs, jāinformē savu tiešo priekšnieku un taisnā ceļā jāatgriežas mājās, lai veiktu pašizolēšanos. Ja iespējams, Jums vajadzētu izvairīties no pieskaršanās jebkam, piemēram, reģistrācijas žurnālam; ceļā uz mājām, Jums vajadzētu valkāt mutes un deguna aizsegu un izvairīties no sabiedriskā transporta izmantošanas.

Jūsu tiešais priekšnieks nekavējoties organizēs Jūsu darbavietas attiecīgu tīrīšanu.

Ierodoties mājās, Jums jāapmeklē vietne www.nhsinform.scot vai, ja Jums nav piekļuves internetam, jāzvana pa tālruni 0800 028 2816, lai vienotos par pārbaudi.

Ja Jūs esat **īpašais darbinieks**, Jūs un ikviens Jūsu māsaimniecībā ar COVID-19 simptomiem, varat piekļūt testēšanai caur Tayside Contracts un viņiem tiks piešķirta prioritāte. Lūzdu, pie pirmās iespējas, sazinieties ar savu tiešo priekšnieku. Jūsu vienības vadītājs apkopos informāciju tās sagatavošanai nosūtīšanai NHS.

Ja Jūsu testa rezultāts ir pozitīvs, tad Jums jāveic 7 dienu pašizolēšanās, skaitot no dienas, kad Jums parādījās simptomi, un Jūsu māsaimniecības locekļiem vajadzētu veikt 14 dienu pašizolēšanos. NHS kontaktu izsekotājs sazināsies ar Jums, lai iegūtu informāciju par to, ar ko Jūs esat bijis ciešā kontaktā. Pēc tam NHS

kontakta izsekotājs sazināsies ar personām, ar kurām Jūs esat bijis(-usi) ciešā kontaktā, un pateiks viņiem to, ka viņiem jāveic 14 dienu pašizolēšanās. Jūsu vārds netiks izpausts.

Jums jāsaņemas ar savu tiešo priekšnieku un jāinformē viņu par to, ka Jūsu pārbaudes (testa) rezultāts ir pozitīvs.

Jūs varat pats(-i) veikt savas darbnespējas apliecināšanu par pirmajām 7 darbnespējas (slimošanas) dienām, bet pēc tam Jums būs jāiesniedz medicīniskā izziņa "ārsta zīme", lai attaisnotu slimošanas prombūtni. Jūs reģistrēts kā slimības dēļ prombūtnē esošu, un Jums tiks izmaksāta normālā, Jūsu darba līgumā noteiktā, darba samaksa.

Pēc izolācijas perioda Jūs varat atgriezties darbā, ja esat pietiekami vesels(-a) un Jums 48 stundas nav bijusi paaugstināta temperatūra (nelietojot zāles augstas temperatūras mazināšanai). Dažiem cilvēkiem klepus un/vai ožas vai garšas sajūtas izmaiņas vai zudums var mainīties vairākas nedēļas, kaut arī koronavīrusa infekcija ir izzudusi. Jums nav jāveic pašizolēšanās ilgāk par 7 dienām pēc simptomu parādīšanās, ja Jums ir pastāvīgs klepus un/vai smaržas vai garšas izmaiņas bez citiem simptomiem.

Jums vajadzētu sazināties ar savu tiešo priekšnieku, kad esat gatavs atsākt darbu.

Ja Jūsu testa rezultāts ir negatīvs, ikviens Jūsu mājsaimniecībā dzīvojošais var izbeigt pašizolēšanos. Jums ir jāinformē savs tiešais priekšnieks un jāatgriežas darbā, kad jūtaties pietiekami labi.

Kā man rīkoties, ja ar mani sazinās NHS kontakta izsekotājs un liek man veikt pašizolēšanos?

Ja ar Jums sazinās NHS kontakta izsekotājs un Jums lūdz Jums veikt pašizolēšanos, tad Jums tā nekavējoties jāveic 14 dienas, skaitot no pēdējās kontaktēšanās dienas. NHS kontakta izsekotājs Jums pateiks, kad notika pēdējā kontaktēšanās.

Ja ar Jums notiek sazināšanās darba laikā, tad Jums **nekavējoties un droši** jāpārtrauc darbs, jāinformē savs tiešais priekšnieks un jāatgriežas mājās, lai veiktu pašizolēšanos no visiem saviem darbiem.

Jums jāapmeklē interneta vietne www.111.nhs.uk/isolation-note, lai iegūtu izolēšanās zīmi, kas jānosūta uz e-pastu: payroll@tayside-contracts.co.uk.

Ja Jūs jūtaties vesels un varat strādāt, tad Jums vajadzētu strādāt no mājām. Ja Jūs varat strādāt no mājām, tad izolēšanās zīme Jums nav nepieciešama.

Ja 14 dienu laikā Jūs saslimstat un Jums ir COVID-19 simptomi, Jums jāapmeklē interneta vietne www.nhsinform.scot, vai, ja Jums nav piekļuves internetam, jāzvana pa tālruni 0800 028 2816, lai organizētu pārbaudi (testu).

Ja Jūsu testa rezultāts ir pozitīvs, tad Jums jāpaliek mājās 7 dienas no dienas, kad Jums parādījās simptomi, pat tad, ja tas pagarina 14 dienu pašizolēšanās periodu. Jūsu mājsaimniecības locekļiem jāveic 14 dienu pašizolēšanās.

NHS kontakta izsekotājs sazināsies ar Jums, lai iegūtu informāciju par to, ar ko Jūs esat bijis ciešā kontaktā. Pēc tam NHS kontakta izsekotājs sazināsies ar personām, ar kurām Jūs esat bijis(-usi) ciešā kontaktā, un pateiks viņiem to, ka viņiem jāveic 14 dienu pašizolēšanās. Jūsu vārds netiks izpausts.

Jums jāsažinās ar savu tiešo priekšnieku un jāinformē viņu par to, ka Jūsu pārbaudes (testa) rezultāts ir pozitīvs.

Jūs reģistrēts kā slimības dēļ prombūtnē esošu (no dienas, kad Jums parādījās simptomi), un Jums tiks izmaksāta Jūsu normālā darba samaksa. Jūs varat veikt savas darbnespējas apliecināšanu par pirmajām 7 darbnespējas (slimošanas) dienām, bet pēc tam Jums būs jāiesniedz medicīniskā izziņa "ārsta zīme", lai attaisnotu slimošanas prombūtni.

Pēc izolācijas perioda Jūs varat atgriezties darbā, ja esat pietiekami vesels un Jums 48 stundas nav bijusi paaugstināta temperatūra (nelietojot zāles augstas temperatūras mazināšanai). Dažiem cilvēkiem klepus un/vai ožas vai garšas sajūtas izmaiņas vai zudums var mainīties vairākas nedēļas, kaut arī koronavīrusa infekcija ir izzudusi. Jums nav jāveic pašizolēšanās ilgāk par 7 dienām pēc simptomu parādīšanās, ja Jums ir pastāvīgs klepus un/vai smaržas vai garšas izmaiņas bez citiem simptomiem.

Jums vajadzētu sazināties ar savu tiešo priekšnieku, kad esat gatavs atsākt darbu.

Ja Jūsu testa rezultāts ir negatīvs, Jums jāturpina, kā to sākotnēji norādīja NHS kontaktu izsekoņājs, veikt pašizolēšanos visas 14 dienas, par cik vīruss Jūsu ķermenī var atrasties inkubācijas stadijā.

Pārējiem Jūsu mājsaimniecībā dzīvojošajiem pašizolēšanās nav jāturpina, ja vien Jums nerodas jauni simptomi un Jums atkal veikta pārbaude (tests). Ja Jums atkal veikta pārbaude, tad Jūsu mājsaimniecības locekļiem, gaidot testa rezultātu, vajadzētu veikt pašizolēšanos.

Kā man rīkoties, ja ar mani sažinās NHS kontaktu izsekoņājs, bet iepriekš esmu bijis pārbaudīts un man bijis pozitīvs rezultāts un atveseļojies no COVID-19?

Jums jāievēro NHS kontaktu izsekoņāja norādījumi, kas nozīmē, ka Jums, visticamāk, būs jāveic pašizolēšanās neraugoties uz to, ka iepriekš Jums bija pozitīvs COVID-19 tests un Jūs atveseļojāties.

Kā man rīkoties, ja kādam manas mājsaimniecības loceklim ir lūgts veikt pašizolēšanos, viņam(-ai) ir simptomi, bet viņš(-a) pārbaudes rezultātus vēl nav saņēmis(-usi)?

Jums pašiem jāveic pašizolēšanās līdz brīdim, kad pārbaudes rezultāti noskaidroti. Jums jāinformē savs tiešais priekšnieks un jāapmeklē interneta vietne www.111.nhs.uk/isolation-note, lai iegūtu izolēšanās zīmi, kas jānosūta uz e-pastu: payroll@tayside-contracts.co.uk.

Ja testa rezultāts ir pozitīvs, Jums 14 dienas jāturpina veikt pašizolēšanos, kā to norādījusi NHS Scotland.

Ja rezultāts ir negatīvs, tad varat atgriezties darbā.

Kā man rīkoties, ja kādam manas mājsaimniecības loceklim ir lūgts veikt pašizolēšanos, bet viņam(-ai) nav simptomu?

Jums nav jāveic pašizolēšanās, ja vien Jums nerodas simptomi vai kādam no Jūsu ģimenes locekļiem neparādās simptomi, pēc kā veikts tests un tas ir pozitīvs.

Kā man rīkoties, ja darba kolēģim ar kuru es kopā strādāju, ir lūgts veikt pašizolēšanos; viņam(-ai) ir simptomi, bet viņš(-a) vēl nav saņēmis(-usi) testa rezultātus?

Jums nav jāveic pašizolēšanās, ja vien Jums nav simptomu, tāpēc Jums jāturpina apmeklēt darbu, ja vien ar Jums nesazinās NHS kontaktu izsekotājs.

Kā man rīkoties, ja darba kolēģim ar kuru es kopā strādāju, ir lūgts veikt pašizolēšanos, bet viņam nav simptomu?

Jums nav jāveic pašizolēšanās, ja vien Jums nerodas simptomi.

Kā man rīkoties, ja man neuzmanības dēļ ir bijis kontakts ar darba kolēģi?

Ja Jums neuzmanības dēļ ir bijis kontakts ar darba kolēģi darba vietā, t.i., jebkāds kontakts atrodoties mazāk nekā 2 metru attālumā, tad ir svarīgi šo informāciju paziņot NHS kontaktu izsekotājs, ja ar jums notiek sazināšanās.

Kāda man būs darba samaksa, ja man pašam jāveic pašizolēšanās?

Jums izmaksās normālo, Jūsu darba līgumā noteikto, darba samaksu, ja prombūtnes iemesls ir sevis pašizolācija COVID-19 dēļ. Tas tiks reģistrēts kā "apmaksāts atvaļinājums" un netiks ieskaitīts Jūsu darbnespējas slimības dēļ reģistrā.

Tomēr, ja kādā brīdī Jums rodas COVID-19 simptomi un/vai testa rezultāts ir pozitīvs, Jums par to jāinformē savs tiešais priekšnieks. Jūs varat veikt savas darbnespējas apliecināšanu par pirmajām 7 darbnespējas (slimošanas) dienām, bet pēc tam Jums būs jāiesniedz medicīniskā izziņa "ārsta zīme", lai attaisnotu slimošanas prombūtni. Jums tiks izmaksāta Jūsu normālā darba samaksa.

Kā man rīkoties, ja man nav piekļuves internetam, lai iegūtu izolēšanās zīmi?

Jūs varat palūgt kādam, kam uzticaties, iegūt priekš Jums izolēšanās zīmi un nosūtīt to Tayside Contracts.

Kur es varu atrast papildu atbalstu pašizolēšanās laikā?

Ja Jūs vēlaties uzzināt, kur varat saņemt papildu atbalstu pašizolēšanās laikā, lūdzu, apmeklējiet interneta vietni Ready Scotland www.readyscotland.org/coronavirus/where-to-find-addition-support.

Ja Jums ir kādi jautājumi par kādu no šajā instrukstāžā izklāstītajām tēmām vai Jūs vēlaties saņemt atbalstu, lūdzu nevilcinieties un sazināties ar savu tiešo priekšnieku. Lūdzu, turpiniet regulāri apmeklēt Tayside Contracts interneta vietni www.tayside-contracts.co.uk, lai saņemtu jaunāko informāciju.

Ja Jūs to vēl neesat izdarījuši un vēlaties mums norādīt savu e-pasta adresi, lai gūtu labumu no elektroniskās piekļuves šādai sarakstei, lūdzu, pārsūtiet savu e-pasta adresi uz Communications@tayside-contracts.co.uk. Mēs nepārsūtīsim Jūsu e-pasta adresi trešajām personām un neizmantosim to citiem mērķiem, izņemot saziņai ar Jums.

Iain C Waddell, Ģenerāldirektors, 2020.gada 10.jūnijā