

# Skolas dzīve Covid-19 ierobežojumos

DSPAC ārsta palīgs Jeļena Soņina

10.11.2021.

# Vēstures lielākās pandēmijas

- o 541. gadā "Justiniāna mēris", kas visdrīzāk bija buboņu mēris, vienā gadā nonāvēja 25–50 miljonus cilvēku.
- o Melnais mēris no 1347. līdz 1351. gadam pasaulē nogalināja vairāk nekā 75 miljonus cilvēku (4 gadi).
- o 1918.-1919. gada spāņu gripas pandēmija nonāvēja 20–40 miljonus cilvēku (1 gads).
- o 20. gadsimtā vien baka pandēmija prasīja ap 300 miljonu dzīvību. 1959. gadā PVO uzsāka milzīgu vakcinācijas kampaņu, lai visā pasaulē izskaustu bakas. 1980. gadā tās tika pasludinātas par iznīdētām – vienīgā cilvēku infekcijas slimība, kas līdz šim ir izskausta (21 gads).
- o Joprojām notiekošā tuberkulozes pandēmija katru gadu nogalina vairāk nekā 1,5 miljonus cilvēku. Neskatoties uz efektīvas ārstēšanas pieejamību, pandēmija turpinās.
- o HIV pandēmija kopš 1982. gada nogalinājusi vairāk nekā 39 miljonus cilvēku (40 gadi). [1]
- o 2020.-2021. (1,5 gadu) ar jaunu koronavīrusu inficējas vairāk nekā 249 miljoni cilvēku, bet no vīrusa infekcijas izraisītajām komplikācijām bija miruši vairāk nekā 5 miljoni cilvēku ( 232247/ 3515 )



# Covid-19 pandēmijas ietekme uz mūsu sociālo dzīvi

- o Attalinātais darbs, mācības un interešu izglītība
- o Pasākumu un pulcēšanos ierobežojumi
- o Mājsēdēšana (karantīna, izolācija, komandanta stundas)
- o Pārmaiņas sabiedrībā [2]
- o <https://www.youtube.com/watch?v=TE-WyEYdpG4>

# Covid-19 pandēmijas ietekme uz skolas ikdienām

Izglītības process notiek klātienē, ievērojot nosacījumus:

## 1. Testi un maskas

- \* regulāra skolēnu testēšana – 1 r/n ar klašu pūlinga metodi [3]
- \* sejas masku pareiza lietošana gan stundu laikā, gan ārpus tām visiem skolēniem un pedagogiem
- \* skolas darbiniekiem jābūt vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikāts [4]



# Testēšana skolā

- Pēc izglītības iestādes iesniegta testējamo saraksta visai klasei tiek izdalīti siekalu paraugu savākšanas komplekti, kurā ir iekļauti speciālie vates kociņi, parauga transportēšanas kontainers un klases testējamo saraksts.
- Klase veic paraugu savākšanu pēc instrukcijas.
- Kontainers ar savākto materiālu ir iepakots atpakaļ maisiņos kopā ar klases sarakstu, un ievietots skolas kopējā kastē, kuru jānodod laboratorijas kurjeram.
- Izņēmuma un tikai izņēmuma gadījumos, kad testējamais nav varējis būt izglītības iestādē uz materiāla savākšanu, joprojām pieļaujama materiāla nodošana uz vietas jebkurā laboratorijas pieņemšanas punktā. Personu apliecinošs dokuments (pase vai ID karte) ir obligāts!
- Izglītības iestāde saņem rezultātu apkopojumu tās norādītajā veidā, kā arī tas pieejams laboratorijas skolu portālā skolas.egl.lv.
- Ja rezultāts klasei ir **negatīvs**, visi testētie saņem individuālus negatīvus rezultātus. Ja rezultāts klasei ir **pozitīvs**, visi saņem rezultātu ar norādi veikt individuālu apstiprinošo testēšanu jebkurā laboratorijas pieņemšanas punktā, kā arī PIN kodu, kuru var izmantot parauga nodošanai automatizētajās bezkontakta paraugu savākšanas ierīcēs.
- Rezultātu testējamie saņem uz skolu iesniegtajos sarakstos norādītajām e-pastu adresēm vai mobilo telefonu numuriem. Rezultāti joprojām atverami ar iepriekš piešķirtajiem kodiem.
- <https://www.egl.lv/izglitibas-iestadem/>

# Ko darīt ja tests visai klasei ir pozitīvs?

- o Ja klases testa rezultāts būs pozitīvs, tad šiem skolēniem **36 stundu** laikā jāveic individuāls tests jebkurā ērti sasniedzamā laboratorijā.
- o Tiem skolēniem, kuriem nav Covid-19 vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikāta jānododas mājas karantīnā.



# Mājas karantīna skolēniem

Skolēni pēc mājas karantīnas klātienes mācības var atsākt ātrāk, ja ir saņemts negatīvs Covid-19 testa rezultāts. **Papildu negatīva testa rezultātam ārsta izsniegta izziņa par to, ka bērns ir vesels, nav nepieciešama.** Vienlaikus ir svarīgi pastāvīgi sekot līdz bērna veselības stāvoklim un nepieļaut, ka bērns apmeklē izglītības iestādi ar augšējo elpceļu saslimšanas pazīmēm. Testu var veikt bez ārsta nosūtījuma, sākot ar **septīto dienu** kopš karantīnas sākuma. [10;11]

# Covid-19 pandēmijas ietekme uz skolas ikdienām

## 2. Roku mazgāšana un dezinfekcija

\*Bērnu roku mazgāšanas paradumi veidojas jau agrā bērnībā, tomēr šis process notiek lēni, pakāpeniski un ir svarīga nepārtraukta vecāku un skolas darbinieku iesaiste un skaidrojošais darbs, lai pareiza roku mazgāšana kļūtu par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu un saglabātos arī pieaugušā vecumā.

\*Radi piemēru, jo Jūs savu bērnu pazīstat vislabāk, tādēļ atbilstoši sava bērna vecumam un attīstības līmenim, izvēlieties piemērotu informācijas apjomu un apguves metodes. [5]



# Īpaši rokas jāmazgā, ja:

## KĀDĀS SITUĀCIJĀS BĒRNIEM MAZGĀT ROKAS IR ĪPAŠI SVARĪGI?

Infekcijas slimību profilaksē būtisks ir nevis roku mazgāšanas reižu skaits, bet gan situācijas, kad to mazgāšana ir īpaši svarīga. Tās ir sekojošas:



Pēc tualetes  
apmeklēšanas



Pirms un pēc  
ēšanas



Pirms un pēc  
ēdiena  
gatavošanas



Pēc spēlēšanās



Pēc deguna  
šņaukšanas,  
klepošanas vai  
šķaudīšanas



Pēc spēlēšanās ar  
mājdzīvniekiem



Pēc uzkopšanas  
darbiem un  
pieskaršanās  
atkritumiem



Pēc sabiedrisku vietu  
apmeklēšanas,  
piemēram, veikala,  
pastaigas parkā, skolas,  
sabiedriskā transporta  
u.c.



Kad rokas ir  
acīmredzami netīras vai  
rodas šaubas par to  
tīrību

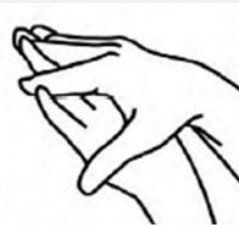
\*Situācijās, kad rokas nav iespējams nomazgāt, roku tīrīšanai var lietot roku dezinfekcijas līdzekli.

\*Roku dezinfekcija bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

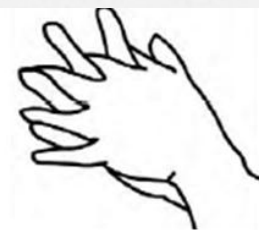
\*Arī dezinfekcijas līdzeklis jāuzklāj pareizi, uz visām roku virsmām (līdzīgas kustības, kas ir pie roku mazgāšanas). [5]



Plauksta-pret-plaukstu



Plaukstu-virsma



Pirkstu-starpas



Pirkstu-virsma



Īkšķis



Pirkstu-gali



# Par svaigu gaisu

- o Gaisa apmaiņu telpās nodrošina, tās regulāri vēdinot vai izmantojot ventilācijas iekārtas. Vēdinot telpu, logam ir jābūt atvērtam līdz galam. Puspavērts logs nenodrošina atbilstošu vēdināšanu.
- o Mūsu skolā mācību telpu pēc katras mācību stundas vēdina vismaz 10 minūtes (ziemā – vismaz 5 minūtes). Gaiteni, atpūtas un rekreācijas telpu pēc katra starpbrīža vēdina vismaz 10–20 minūtes (ziemā – vismaz 5 minūtes).  
[6]
- o Lai uzlabotu mācību procesa kvalitāti un samazinātu iespējamo infekciju izplatīšanās riskus, Latvijas skolas tuvākajā laikā nodrošinās ar gaisa kvalitātes mērierīcēm[7]

# Par distancēšanos

- o Skola nodrošina, ka izglītības procesā un pasākumos skolā vienlaikus vienā telpā neatrodas dažādu klašu izglītojamie, šo principu ievērojot arī ārtelpās, starpbrīžos vai ārtelpu nodarbību laikā.
- o Skola neorganizē, nepiedalās, neatbalsta un neveicina skolēnu un pedagogu dalību klātienē pasākumos un aktivitātēs ārpus izglītības iestādes, piemēram, ekskursijas, teātru un izstāžu apmeklējumus un citus pasākumus.
- o Skola ierobežo trešo personu uzturēšanās izglītības iestādes iekštelpās.[8]



# Par vakcināciju

Latvijā var saņemt sekojošās vakcīnas:

- o AstraZeneca vakcīna
- o Janssen vakcīna
- o Moderna vakcīna
- o Pfizer-BioNTech vakcīna Comirnaty

Vakcinēšanās pret Covid-19 ir brīvprātīga un pilnībā valsts apmaksāta.

Pfizer-BioNTech vakcīna "Comirnaty" piemērojama cilvēkiem no 12 līdz 25 gadu vecumam. AstraZeneca "Vaxzevria" un Janssen vakcīnas – no 18 gadu vecuma. Moderna "Spikevax" vakcīnas rekomendē cilvēkiem, kuri ir sasnieguši vismaz 25 gadu vecumu.

# Par vakcināciju

o Kā pieteikties vakcinācijai:

\*tīmekļvietnē [www.manavakcina.lv](http://www.manavakcina.lv)

\*pa tālruni 8989 (d/d 8.00 - 20.00;  
b/d 9.00 - 18.00)

\*sazinoties ārstniecības iestādēm, kas nodrošina vakcināciju pret Covid-19

\*sazinoties ar savu ģimenes ārstu [9]



# Apliecinājums par vakcināciju

- o Lai apskatītu savu digitālo Covid-19 sertifikātu, nepieciešams:
- o Tīmekļvietnē [www.covid19sertifikats.lv](http://www.covid19sertifikats.lv) nospieš pogu "Apskatīt savus sertifikātus".
- o Autenticēties ar kādu no drošas piekļuves līdzekļiem (internetbanka, eID karte, mobile ID).
- o Sistēmā pieprasīt savus sertifikātus, tad tos apskatīt vai saglabāt (datorā, viedierīcē).

- Iedzīvotāji, kuri nelieto internetu vai nevar pieslēgties tīmekļvietnē **www.covid19sertifikats.lv** ar internetbanku vai citu piekļuves līdzekli, savus digitālos Covid-19 sertifikātus var saņemt:
- Ārstniecības iestādē, kurā veikta vakcinācija
- Klientu apkalpošanas centros
- Bibliotēkās (pēc pieraksta)



# Ja Covid-19 tests ir pozitīvs

## Ja tavs Covid-19 tests ir pozitīvs



Paliec mājās – tev jāatrodas stingrā izolācijā.



Sazinies ar ģimenes ārstu un ievēro sniegtos norādījumus.



Kamēr gaidi epidemiologa zvanu, sagatavo informāciju par savām kontaktpersonām un gaitām iepriekšējās dienās.



Informē mājiniekus, ka esi Covid-19 pozitīvs. Lūdz viņus atgriezties mājās – visticamāk epidemiologs viņus noteiks kā tuvās kontaktpersonas.



Neveido tiešus kontaktus ar citiem – neuzņem viesus un nedodies ciemos.



Maksimāli novērs kontaktus ar riska grupām, piemēram, vecākiem ļaudīm un cilvēkiem ar hroniskām slimībām.



Izolāciju drīkst pārtraukt tikai ar ārstējošā ārsta atļauju.



Aktuālā informācija  
par COVID-19

[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)  
[www.covid19.gov.lv](http://www.covid19.gov.lv)

# Noderīgi

o Slimību profilakses un kontroles centrs

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

o Veselības ministrija

<https://www.vm.gov.lv/lv>

o Ministru kabinets

<https://www.mk.gov.lv/lv>

COVID-19 informatīvā mājaslapa

<https://covid19.gov.lv/>



# Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. <https://lv.wikipedia.org/wiki/Pand%C4%93mija>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=TE-WyEYdpG4>
3. <https://www.egl.lv/izglitibas-iestadem/>
4. <https://covid19.gov.lv/aktualites/arkartejas-situacijas-laika-skoleni-turpinas-macibas-klatiene>
5. <https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/iedzivotajiem/Kampanas/Mazga%20roka%20tiras%20lai%20no%20mikrobiem%20otat%20brivas/padomi-vecakiem.pdf>
6. Ministru kabineta noteikumu Nr. 610 "Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas" 39. punkts.
7. <https://covid19.gov.lv/aktualites/skolas-nodrosinas-ar-gaisa-kvalitates-meriericem>
8. <https://www.izm.gov.lv/lv/biezak-uzdotie-jautajumi-par-covid-19-0>
9. <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/vakcinacija-iedzivotajiem>
10. <https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/pec-karantinas-ar-negativu-testu-klatienes-macibas-var-atsakt-atrak-vm-aicina-vecakus-sekot-bernu-veselibas-stavoklim>
11. Grozījumi Ministru kabineta 2021. gada 28. septembra noteikumos Nr. 662 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai".

- Izturību un veselību visiem un ceru, ka šī pandēmija ātri tiks uzvarēta un varēsīm ātri atgriezties ierastajā ritmā.

**Paldies par uzmanību!**