

## **Rekomendācijas kontaktpersonām, kas bija nonākušas saskarē ar IBTL (iespējamu bioloģiskā terorisma līdzekli)**

1. Sazināties ar savu ģimenes ārstu.
2. Paņemt slimības lapu un karantīnas laikā, līdz parauga laboratoriskās izmeklēšanas rezultātu saņemšanai, palikt mājās ģimenes ārstu uzraudzībā.
3. Uzmanīgi sekot līdzi savam veselības stāvoklim un pašsajūtai, vismaz 2 reizes dienā mērīt ķermeņa temperatūru.
4. Gadījumā ja parādās sekojoši simptomi:
  - ķermeņa temperatūras paaugstināšana līdz 38–39 °C;
  - drudzis;
  - stipras galvas sāpes, sāpes muskuļos, locītavās;
  - izsitumi un citi ādas un gļotādas bojājumi;
  - asins izplūdumi, asiņošana no deguna un citiem iekšējiem orgāniem;
  - apgrūtināta elpošana, aizdusa, klepus;
  - slikta dūša, reibonis, vemšana, caureja,

Jums nekavējoties jāinformē par sava veselības stāvokļa izmaiņām un slimības simptomiem ģimenes ārsts un Slimību profilakses un kontroles centrs (tālrunis **67271738**).

### **ENGLISH**

#### **Recommendations for contacts who have been exposed to Potential Bioterrorism Agent**

1. Contact your family physician;
2. Obtain a sick leave certificate and during quarantine stay at home under the supervision of a family physician until the receipt of laboratory investigation results;
3. Watch your state of health carefully and check your body temperature at least twice a day;
4. Should you develop the following symptoms:
  - a rise in body temperature up to 38–39 °C;
  - fever;
  - strong headache, muscular and joint pain;
  - rash and other cutaneous and mucous membrane damage;
  - hemorrhages, nosebleed and bleeding from other internal organs;
  - difficult breathing, shortness of breath, cough;
  - nausea, dizziness, vomiting, diarrhea,

You should immediately inform the family physician and Centre for disease prevention and control of Latvia (phone +371 **67271738**) about the symptoms and changes in your health