



## Mājas karantīna kontaktpersonām

Publicēts: 14.01.2022.

Atjaunināts: 12.09.2022.

### Kontaktpersonu mājas karantīna

Pareiza Covid-19 pacientu un kontaktpersonu rīcība ir izšķiroši svarīga, lai nepieļautu infekcijas turpmāku izplatīšanos un samazinātu tuvinieku, kolektīvu locekļu un citu cilvēku inficēšanās risku. Tāpēc SPKC aicina ikvienu personu, kurai noteikts Covid-19 pacienta kontaktpersonas statuss, stingri ievērot Ministru kabineta 2021. gada 28. septembra noteikumus Nr. 662 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai" noteiktās mājas karantīnas režīma prasības (noteikumu 191., 194. punkti)

Kontaktpersona – cilvēks, kurš ir bijis tiešā vai netiešā kontaktā ar inficēto personu vai uzturējies epidēmijas perēklī un kuram ir bijusi iespēja inficēties. Covid-19 gadījumā tā ir persona, kurai *bijis augsta inficēšanās riska kontakts* ar personu, kurai konstatēta SARS-CoV-2 vīrusa (Covid-19 izraisītāja) klātbūtne, ieskaitot personas ar pozitīvu antigēna noteikšanas testa, t. sk. paštesta rezultātu.

### Kritēriji kontaktpersonas statusa noteikšanai

Covid-19 gadījumā cilvēks tiek uzskatīts par kontaktpersonu, ja augsta inficēšanās riska kontakts ir noticis šādā laika intervālā:

Covid-19 infekcijas forma personai, ar kuru ir noticis augsta inficēšanās riska kontakts	no	līdz
Ar simptomiem	Divas dienas līdz dienai, kad inficētajai personai parādās simptomi	Izbeigts kontakts ar inficēto personu, ja kontakts turpinās (piem., dzīvo vienā mājāsaimniecībā) līdz inficētās personas izolācijas beigām.
Bez simptomiem	Divas dienas līdz dienai, kad ņemtajā paraugā tika apstiprināta SARS-CoV-2 vīrusa klātbūtne laboratoriski vai veicot antigēna testu, t.sk. paštestu.  Piem.: ja SARS-CoV-2 vīrusa klātbūtne apstiprināta trešdien, tad kontaktpersonas nosaka par pirmdienu, otrdienu un trešdienu.	

Kontaktpersonas statuss tiek noteikts personai, kurai ir bijis viens vai vairāki no šādiem augsta inficēšanās riska kontaktiem ar personu, par kuru ir pamatotas aizdomas, ka tā ir inficēta ar SARS-CoV-2 vīrusu, ieskaitot personas ar pozitīvu antigēna testa, t.sk. paštesta rezultātu:

tiešs kontakts līdz divu metru attālumam ilgāk par 15 minūtēm 24 stundu laikā (t. sk. atkārtoti kontakti, kas kopā (summāri) ilgst vairāk par 15 minūtēm);

fizisks kontakts ar personas izdalījumiem (piemēram, personai klepojot);

atrašanās slēgtā vidē (piemēram, māsaimniecībā, klasē, sanāksmju zāle, slimnīcas uzgaidāmā telpā, kabinetā u.tml.) vai braukšana kopā ilgāk par 15 minūtēm vienā transportlīdzeklī.

Kontaktpersonas nosaka epidemiologs, ģimenes ārsts, darba kolektīva, izglītības iestādes vai cita kolektīva atbildīgā persona informējot to, ka ir bijis kontakts ar personu, kura ir inficēta ar SARS-CoV-2 vīrusu.

## Kontaktpersonas pienākumi

Atgādinām, ka šobrīd SPKC neveic aktīvu Covid-19 pacientu kontaktpersonu izsekošanu un uzraudzību. Tādēļ nedz ārstniecības personām, nedz arī kolektīvu vai iestāžu vadītājiem nav pienākums ziņot SPKC par Covid-19 pacienta kontaktpersonām.

Ministru kabineta 2021. gada 28. septembra noteikumu Nr. 662 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai" 191. punktā ir noteikts, ka persona pēc pēdējā kontakta ar Covid-19 inficētu personu vai personu, par kuru ir pamatotas aizdomas, ka tā ir inficēta ar SARS-CoV-2 vīrusu, ieskaitot personas ar pozitīvu antigēna testa rezultātu, 7 dienu laikā pēc pēdējā kontakta ar inficēto cilvēku ievēro šādas epidemioloģiskās drošības prasības:

ja persona ir nodarbināta darbos, kas var radīt pakalpojuma saņēmējam paaugstinātu risku veselībai saistībā ar Covid-19 (tai skaitā ārstniecības iestādē, ilgstošas sociālās aprūpes iestādē u. tml.), un kontaktēšanās ar inficēto personu notikusi, nelietojot atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus, ievēro vienu no šādiem nosacījumiem:

- katru reizi pirms darba pienākumu veikšanas veic RNS vai antigēna testēšanu, tai skaitā izmantojot paštestus;
- neveic darba pienākumus klātienē un gadījumā, ja nav iespējams veikt darba pienākumus attālināti, var saņemt darbnespējas lapu;
- sabiedriskajās vietās, tai skaitā veicot darba pienākumus telpā, kur atrodas vairāk par vienu cilvēku (izņemot izglītības nozari), lieto respiratorus, ne zemākas klases par FFP2;

novēro savu veselības stāvokli un novērojot Covid-19 pazīmes, sazinās ar ārstniecības personu.

Savukārt, saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām, pašreiz mājas karantīnas ievērošana tiek ieteikta noteiktām kontaktpersonu grupām:

augsta riska kontaktpersonas:

personas vecākas par 60 gadiem;

personas ar imūnsupresētām slimībām vai personas, kuras lieto medikamentus imūnsupresijai;

cilvēki ar vairākām blakusslimībām;

grūtnieces;

citas personas, kuras veselības darbinieks ir citādi informējis, ka viņiem ir augsts smagas slimības norises risks;

kontaktpersonas, kuras uzturas veselības aprūpes un sociālās aprūpes iestādēs.

Minētajām kontaktpersonām ieteicams ievērot 7 dienu mājas karantīnu pēc pēdējā kontakta ar SARS-CoV-2 vīrusu inficētu personu, ja nav parādījušies slimību simptomi un ir negatīvs 7. dienā veiktais SARS-CoV-2 RNS vai antigēna noteikšanas tests (laboratorijā veikts vai paštests). Ja kontaktpersonai nav veikts minētais tests, ieteicams ievērot 10 (desmit) dienu karantīnu pēc pēdējā kontakta ar SARS-CoV-2 vīrusu inficēto personu.

Atgādinām, ka mājas karantīnas laika izbeigšanai ārsta izziņa nav obligāta.

## Izglītojamiem:

Pilngadīgajam izglītojamajam vai nepilngadīgā izglītojamā likumiskajam pārstāvim jāinformē izglītības iestāde par izglītojamā inficēšanos ar Covid-19 un atrašanos izolācijā.

Mājas karantīna izglītojamiem un izglītības iestādēs nodarbinātajiem netiek noteikta.

Testēšana var tikt veikta, ja pamata un vidējās izglītības pakāpē, tai skaitā interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības programmās izglītojamajiem un nodarbinātajiem, kā arī pirmsskolas izglītības pakāpē nodarbinātajiem, ir bijis tiešs kontakts ar Covid-19 inficētu personu mājāsniecībā, tad minētās personas piedalās izglītības procesā klātienē, septiņu dienu laikā pēc pēdējā kontakta ar inficētu personu pēc iespējas veicot divus paštestus (4. un 7. dienā, īpaši ieteicama testa veikšana 4. dienā) un novērojot savu veselības stāvokli. Tomēr SPKC rekomendē arī citiem izglītojamiem, kuri ir bijuši saskarē ar SARS-CoV-2 vīrusu inficētu personu, t. sk. mācību procesa laikā, ja iespējams, veikt divus Covid-19 paštestus 7 dienu laikā (4. un 7. dienā, kā minēts, īpaši ieteicama testa veikšana 4. dienā) pēc pēdējā kontakta ar inficētu personu pirms izglītības iestādes apmeklēšanās.

Paštesti tiek veikti, ja izglītojamajiem un izglītības iestādēs nodarbinātajiem parādās Covid-19 saslimšanas simptomi.

Skolas izsniegts paštests tiek veikts mājas apstākļos pirms došanās uz izglītības iestādi vai izglītības iestādē atbilstoši tajā noteiktai kārtībai.

## Ieteikumi kontaktpersonai mājas karantīnas (medicīniskās novērošanas) laikā

Visā medicīniskās novērošanas laikā kontaktpersonai jāsadarbojas un jābūt pieejamaisaziņai (sazvanāmai) ar ģimenes ārstu.

Sekot savam veselības stāvoklim, mērīt ķermeņa temperatūru 2 reizes dienā – no rīta un vakarā, un sekot vai neparādās tādas elpceļu infekcijas slimības pazīmes kā paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, apgrūtināta elpošana u. c.

Censties ievērot vismaz divu metru distanci no citiem cilvēkiem sabiedriskajās vietās, taishkaitā veicot darba pienākumus telpā, kur atrodas vairāk par vienu cilvēku (izņemot izglītības nozari), lieto respiratorus, ne zemākas klases par FFP2.

Saslimšanas gadījumā ar ārstniecības iestādēm sazināties telefoniski un, ārstēties mājās, ja veselības stāvoklis to pieļauj.

Klepojot un šķaudot, nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumu tvertnē, un pēc tam nomazgāt rokas; ja nav vienreiz lietojamās salvetes vai kabatlakatiņa, klepot vai šķaudīt iekšējā elkoņa locītavas virsmā (piederknē), bet nedarīt to plaukstā.

Bieži un rūpīgi (vismaz 20-40 sekundes) mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, t. sk. pēc klepošanas, šķaudīšanas vai deguna izšņaukšanas, pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklējuma u.tml. vai lietot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli. Detalizētu informāciju par roku mazgāšanu skatīt [šeit](#).

Lietot individuālos higiēnas priekšmetus un traukus.

Visiem ģimenes locekļiem vai personām, kuras atrodas tuvā kontaktā, bieži un rūpīgi jāmazgā rokas, jāievēro elpošanas higiēna.

Maksimāli samazināt kontaktus ar citiem cilvēkiem, īpaši tiem, kuriem Covid-19 infekcija var radīt smagas komplikācijas – gados veciem cilvēkiem un cilvēkiem ar hroniskām plaušu, sirds asinsvadu saslimšanām, cukura diabētu, onkoloģiskām saslimšanām un hronisko infekciju pacientiem.

Veikt telpu un virsmu mitro uzkopšanu un dezinfekciju, izmantojot sadzīvē lietojamus dezinfekcijas līdzekļus.

Regulāri vēdināt telpas.

Vislielākais inficēšanās risks ar Covid-19 ir, ja inficētai personai parādās elpceļu simptomi – klepus, iesnas un citi SARS-Cov-2 vīrus spēj izdzīvot ārējā vidē uz priekšmetu virsmām no dažām stundām līdz dažām dienām.

Atcerieties, ka Covid-19 infekcijas gadījumā cilvēks paliek infekciozs un var inficēt citus jaudivas dienas pirms simptomu parādīšanās!

## Covid-19 infekcija izplatās:

ar pilieniem, t. sk. ar ļoti sīkiem pilieniem (aerosolu), kas rodas inficētajai personai elpojot, runājot, šķaudot vai klepojot;  
tieši kontaktējoties ar inficētu personu;  
netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/majas-karantina-kontaktpersonam>