

Iespējams jau esi dzirdējis, ka mūsu **valdība pagarināja ārkārtas stāvokli līdz 9. jūnijam**, tomēr ir ieviesti daži atvieglojumi. Arī mūsu **grupu dzīvokļos karantīna turpinās!** Tādēļ mēs saglabāsim piesardzību un būsīm uzmanīgi.

⚠ Turpināsim apmeklēt specializētās darbnīcas, izmantojot visas ierastās piesardzības metodes.

⚠ Iepirksim pārtiku vairākām dienām uz priekšu un apmeklēsim veikalu laikā 10:00-16:00.

⚠ Atcerēsimies par higiēnu un regulāri mazgāsim rokas, pārvilksim apģērbus, regulāri dezinficēsim virsmas, ar ko visbiežāk saskaramies (dzīvokļu vecākie turpina pildīt savus pienākumus).

⚠ Divas reizes dienā mērīsim temperatūru.

⚠ Ja parādās paaugstināta temperatūra, klepus vai slikta pašsajūta uzreiz ziņosim dežūrējošam darbiniekam.

Ko drīkst un vajag darīt

✓ Ieejot mājās dezinficēt rokas un pārvilkt apavus.

✓ Iet uz pārtikas veikalu divatā, lietojot masku un cimdus.

✓ Tiek atjaunotas sporta nodarbības ar Olgu. Treniņi notiks 2 reizes nedēļā otrdienās un ceturtdienās plkst. 14:00 ārā. Ja ārā līst lietus, vingrosim zālē nelielās grupās.

✓ Drīkst iet pastaigāties svaigā gaisā lielākās grupiņās, iepriekš saskaņojot ar darbiniekiem.

✓ Iepriekš saskaņojot ar darbiniekiem un ievērojot 2 metru distanci, satikties ar radniekiem ārpus pakalpojuma.

✓ Turpināt ievērot 2 metru distanci ar cilvēkiem, kas nedzīvo pakalpojumā.

Ko nedrīkst darīt

✗ Lietot sabiedrisko transportu (izņemot ar darbinieku atļauju).

✗ Apmeklēt tirdzniecības centrus, lielveikalus.

✗ Aicināt pakalpojuma telpās ciemiņus.

✗ Sasveicinoties paspiest roku, apķerties.

✗ Apmeklēt pasākumus, kuros ir vairāk kā 25 cilvēki.

✗ Atrasties tuvāk kā 2 metru attālumā no citiem cilvēkiem veikalos, uz ielas, mežā un jūras malā.

✗ Saaukstēšanās gadījumā apmeklēt darbnīcu (ja ir iesnas, klepus, temperatūra).

