

## **Covid-19 izplatības ierobežošanas pasākumi**

**Date :** 02/11/2020

- **no 24. oktobra** privātu pasākumu vietās kopā drīkst būt telpās ne vairāk kā 10 cilvēki, ārpus telpām – 100 cilvēki. Ja privātu pasākumu rīko publiskā vietā, piemēram, restorānā, izīrētā pirtī, klubā u.tml., tad jānodrošina viesiem fiksētas, personalizētas sēdvietas, 2 metru distance (izņemot personām no vienas mājsaimniecības), kā arī pasākums var norisināties līdz plkst. 24.00;
- **no 26. oktobra** publiskos pasākumos iekštelpās kopumā drīkstēs pulcēties līdz 300 cilvēkiem (pasākumam jābūt ar personalizētām sēdvietām un jālieto sejas maska);
- **no 26. oktobra līdz 15. novembrim** darbu pārtrauc vietas (nesniedz pakalpojumu), kas saistītas ar bērnu izklaidi iekštelpās (izklaides un atrakciju centri, bērnu rotaļu istabas, batutu parki un bērnu pieskatīšanas istabas, tai skaitā tirdzniecības centros);
- **no 26. oktobra līdz 15. novembrim** augstākās izglītības studiju programmu apguve notiek attālināti, izņemot praktiskās daļas apguvi un klīnisko praksi rezidentūrā.

# COVID-19 ierobežošanai papildus ievēro:

Līdz  
13. novembrim



**Klātienē** ne bērniem, ne pieaugušajiem **nenotiek interešu pulciņi**, koris, dejošana un citas nodarbības grupās. Drīkst notikt individuālas nodarbības.



**7. -12. klašu skolēni līdz 13. novembrim mācās attālināti.**



Aktuālā informācija  
par COVID-19

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

# Atpūties atbildīgi arī draugu un ģimenes lokā mājās!

No  
30. oktobra



## Iekštelpās

ne vairāk kā **10** cilvēki



## Ārpus telpām

ne vairāk kā **10** cilvēki



Tā kā Covid-19 strauji izplatās ģimenes un draugu lokā, izvērtē vajadzību rīkot pasākumus, kuros pulcējas cilvēki ārpus tava "sociālā burbuļa".



Aktuālā informācija  
par COVID-19

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

# Pasākumos ar lielāku atbildību!

No  
30. oktobra



Iekštelpās līdz **300** cilvēkiem  
un jālieto sejas maska

Nepārsniedzot 50% telpas kapacitāti,  
tikai fiksētās, personalizētās  
sēdvietās ar distanci



Ārā **300** cilvēki

Nepārsniedzot 50% ārtelpas  
kapacitāti un nodrošinot vajadzīgo  
distanci



Rūpīgi izvērtē nepieciešamību apmeklēt  
publiskus pasākumus. Vietās, kur pulcējas  
daudz cilvēku, ir lielāks risks inficēties.



Aktuālā informācija  
par COVID-19

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

# Drošas mācības augstskolās!

Līdz gada  
beigām



Lekcijas notiek  
**attālināti**



Praktiskās nodarbības  
**var notikt klātienē**



Lai studenti apgūtu praktiskās iemaņas,  
praktiskās nodarbības var notikt klātienē,  
ievērojot stingrus piesardzības pasākumus.



Aktuālā informācija  
par COVID-19

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

**VIDEO: Kā pareizi lietot sejas masku:**

## **Kādi drošas sadzīves nosacījumi jāievēro ikvienam?**

	<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b> <a href="#">Pozitīvs Covid-19 tests</a>	- Iepriekš piesakoties pa tālruni 8303, bezmaksas Covid-19 testu var veikt, ja ir ārsta nosūtījums		- Iet ārā no mājām - Uzņemt ciemiņus un iet ciemos - Doties uz skolu vai darbu klātienē - Braukt sabiedriskajā transportā - Doties uz darbu, ja ir risks apdraudēt citus - Apmeklēt publiskas vietas, ja īpašnieks vai pasākuma organizators tā ir noteicis
<a href="#">Akūtas elpceļu infekcijas simptomi</a>			
Mutes un deguna aizsegs		- No 24. oktobra jebkurā sabiedriskā vietā iekštelpās jālieto mutes un deguna aizsegs. -Mutes un deguna aizsegs jālieto kultūras norišu vietu iekštelpās. To nedrīkst noņemt arī	



**DRĪKST**

**DRĪKST AR  
NOSACĪJUMIEM**

**NEDRĪKST**

**Veselība**

atrodoties  
fiksētā,  
personalizētā  
sēdvietā  
kultūras  
pasākumā.  
- Pašdarinātai  
maskai jābūt  
izgatavotai no  
vismaz trīs  
kārtām  
atbilstoša  
materiāla  
(kokvilna,  
neilons utml.)  
un kurai ir  
saites tās  
fiksēšanai aiz  
ausīm vai  
sasiešanai aiz  
galvas  
- Var nelietot  
bērni līdz 13  
gadu vecumam  
un cilvēki, kuri  
medicīnisku  
iemeslu,  
piemēram,  
funkcionālu  
traucējumu, dēļ  
to nevar lietot

**Sabiedriskais transports**

Sabiedriskā  
transporta  
izmantošana

- Sejas maska  
jālieto gan  
pasažieriem,  
gan transporta  
līdzekļa  
vadītājam, t.sk.

- Sabiedrisko  
transportu  
nedrīkst  
izmantot  
pasažieri,  
kuriem

**DRĪKST**

**DRĪKST AR  
NOSACĪJUMIEM**

**NEDRĪKST**

**Veselība**

taksometros - Jāievēro higiēnas pasākumi - Jāievēro norādes sabiedriskajā transportā - Pēc ierašanās Latvijā no valstīm, kurās Covid-19 inficēto skaits uz 100000 iedzīvotāju pārsniedz 82,7 ( <a href="#">valstu saraksts SPKC mājas lapā</a> ), sabiedrisko transportu drīkst lietot tikai nokļūšanai pašizolācijas vietā, valkājot mutes un deguna aizsegu - Arvalstniekiem ceļā uz savu mītnes zemi, ja kopš iebraukšanas Latvijā nav beidzies pašizolācijas periods, jālieto mutes un deguna aizsegs	Covid-19 tests ir pozitīvs un cilvēki, kas bijuši kontaktā ar Covid-19 inficētu personu
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b>			
<b>Izglītība</b>			
Bērnudārzu darbība	- Bērnudārzi drīkst darboties pilnā apmērā, ievērojot epide mioloģiskās drošības prasības		
Mācības		Attālināto mācību norise 7.-12. klasēs noteikta līdz 13. novembrim. Profesionālās izglītības iestādes turpinās darbu atbilstoši dibinātāja lēmumam. Šīm iestādēm mācības B modelī (daļēji attālināti) šobrīd ir pamat darbošanās modelis, ja vien SPKC nav noteicis stingrākus ierobežojumus. Speciālās izglītības iestādēs joprojām spēkā ir iespēja mācīties arī klātienē.	
Bērnu nometnes		- Bērnu	

	<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b>			
Pieaugušo izglītība		nometnes klātienē drīkst organizēt, nepārsniedzot 30 dalībnieku skaitu grupā - Drīkst organizēt pieaugušo tālākizglītības, profesionālās un neformālās izglītības programmas klātienē, nepārsniedzot 30 cilvēku skaitu grupā	
Augstākā izglītība		- Augstākās izglītības programmās mācības drīkst īstenot attālināti	- Drīkst klātienē notikt augstākās izglītības programmu praktiskās daļas un klīniskā prakse rezidentūrā
Sporta aktivitātes	- No 17. oktobra līdz 6. novembrim Sporta treniņi un nodarbības drīkst notikt Latvijas pieaugušo izlases, Latvijas Olimpiskās	- No 17. oktobra līdz 6. novembrim Ārpus telpām drīkst organizēt nodarbības un treniņus grupām līdz 30 cilvēkiem, neizmantojot ģērbtuves un	- Sporta treniņā nedrīkst pedalīties cilvēki, kuri nav iesaistīti tā organizēšanā

	<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b>	vienības un Latvijas Paraolimpiskās vienības sportistu, kā arī komandu sporta spēļu augstāko līgu sportā pieaugušajiem - Sporta pasākumi ārpus telpām drīkst notikt jebkurā diennakts laikā	nodrošinot vismaz 4 kvadrātmetru platību uz cilvēku - Telpās drīkst trenēties tikai individuāli - Sporta pasākumi ārpus telpām drīkst notikt jebkurā diennakts laikā	
Interesešu izglītība		No 17. oktobra līdz 13. novembrim: - Drīkst attālināti organizēt pieaugušo profesionālās izglītības un interesešu izglītības nodarbības - Drīkst attālināti organizēt bērnu interesešu izglītības nodarbības - Drīkst klātienē notikt interesešu izglītības apmācība individuāli, kā arī vienas	- Nedrīkst klātienē organizēt amatiermākslas interesešu izglītības programmas - Nedrīkst organizēt amatiermākslas kolektīvu klātienē aktivitātes un privātus un publiskus pasākumus

<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b>	klases, kursa vai grupas locekļiem	
<b>Publiski pasākumi un aktivitātes</b>		
Darba laiks	- Izklaides, kultūras, sporta, sabiedriskās ēdināšanas un citas atpūtas vietas drīkst strādāt no plkst. 6.00 līdz 24.00	- Nedrīkst strādāt naktī no plkst. 24.00 līdz 6.00
Amatiermākslas kolektīvu darbība	- Drīkst attālināti notikt organizēta amatiermākslas kolektīvu darbība, piemēram, kori, deju kopas, ansambļi, tautas lietišķās mākslas pulciņi	- Nedrīkst klātienē organizēt amatiemākslas interešu izglītības programmas - Nedrīkst organizēt amatiemākslas kolektīvu klātienē aktivitātes un privātus un publiskus pasākumus
Publiski pasākumi	- Jāvalkā maska - Drīkst organizēt pasākumus līdz 300 personām, ievērojot fizisko distancēšanos, drošības	- Nedrīkst notikt dejas

**DRĪKST**

**DRĪKST AR  
NOSACĪJUMIEM**

**NEDRĪKST**

**Veselība**

pasākumus un organizatora noteikumus  
- Pasākumos apmeklētāji sēž personalizētās, fiksētās sēdvietās, starp sēdvietām jāievēro 1 metra distance vai aizsargbarjera starp katrām fiksētu, personalizētu sēdvietu grupām, ievērojot to, ka 2 apmeklētāji var sēdēt blakus, pat ja nav no vienas mājsaimniecības; līdz 4 apmeklētājiem var sēdēt blakus tikai tad, ja ir no vienas mājsaimniecības.  
- Atstājot sēdvietu, apmeklētājiem jāietur 2 metru distance vienam no otra, ja viņi nav no vienas mājsaimniecības

<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b> Privāti pasākumi	- Drīkst organizēt pasākumus līdz 10 cilvēkiem, ievērojot fizisko distancēšanos un epidemioloģiskās drošības noteikumus - Ja privātu pasākumu rīko publiskā vietā, piemēram, restorānā, izīrētā pirtī, kultūras centrā u.tml., tad jānodrošina viesiem fiksētas, personalizētas sēdvietas, starp kurām jāievēro 1 metra distance. Pametot sēdvietu, viesiem jāievēro 2 metru distance (izņemot personām no vienas mājsaimniecības), kā arī pasākums var norisināties līdz plkst. 24.00	- Nedrīkst notikt dejas
Dievkalpojumi, citas reliģiskās darbības	- Drīkst organizēt, ievērojot	- Reliģiskās darbības veikšanas

<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b>	<p>fiziskās distancēšanās noteikumus un epidemioloģiskās drošības pasākumus līdz 300 personām</p> <p>-</p> <p>Apmeklētājiem jānēsā mutes un deguna aizsegs, kā arī jāatrodas fiksētās, personalizētās sēdvietās</p> <p>- Jānodrošina vismaz 3 kvadrātmetru platība uz vienu apmeklētāju</p> <p>- Ja nenotiek pasākums, reliģiskās darbības vietā nedrīkst atrasties vairāk par 50% no kopējā telpā pieļaujamā cilvēku skaita</p> <p>- Reliģiskās darbības veikšanas vietas drīkst strādāt no plkst. 6.00 līdz 24.00</p>	<p>vietas nedrīkst strādāt no plkst. 24.00 līdz 6.00</p>
Sabiedriskās ēdināšanas	- Drīkst strādāt no plkst. 6.00.	- Sabiedriskās



<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b> vietas	līdz 24.00 - Pēc plkst. 24.00 drīkst izsniegt ēdienu tikai līdzņemšanai - Starp galdiņiem jābūt 2 metru distancei un telpās jāparedz vismaz 3 m <sup>2</sup> uz vienu apmeklētāju - apmeklētājiem redzamās vietās jāizvieto informācija par maksimāli pieļaujamo personu skaitu pakalpojuma sniegšanas vietā - Jālieto sejas maska, izņemot brīžos, kad cilvēks sēž pie sava galdiņa, ēd un dzer. Brīžos, kad cilvēks dodas veikt pasūtījumu, gaida rindā, pārvietojies pa telpu, sejas maskai ir jābūt - Pie viena	ēdināšanas vietas nedrīkst strādāt no plkst. 24.00 līdz 6.00 - Nedrīkst notikt dejas

	<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b>		galdiņa telpās drīkst būt ne vairāk kā 4 cilvēki, izņemot vienas mājsaim niecības locekļus	
Sportošana		- No 17. oktobra līdz 6. novembrim sporta treniņi drīkst notikt ārtelpās, individuāli vai attālināti - Vienā treniņgrupā nedrīkst būt vairāk par 30 cilvēkiem - Jānodrošina vismaz četru kvadrātmetru platība no treniņa norises vietas platības vienam cilvēkam	- Sporta treniņu grupas nedrīkst izmantot ģērbtuves - Nedrīkst organizēt pasākumus ārtelpās, kuros piedalās vairāk par 300 dalībniekiem un notiek aktīva pārvietošanā s (nūjošana, skriešana, t.sk. maratoni, u.tml.)
Baseini		- Aktīvai peldēšanai jābūt vismaz 6 m <sup>2</sup> ūdens virsmas platībai uz cilvēku, rekreācijai – 4 m <sup>2</sup> uz cilvēku	

**DRĪKST**

**DRĪKST AR  
NOSACĪJUMIEM**

**NEDRĪKST**

**Veselība**

**Privāti pasākumi**

Pasākumi telpās

- Pasākumus drīkst organizēt, līdz 10 personām telpās, nodrošinot 3 m<sup>2</sup> platību uz apmeklētāju, ievērojot 2 metru distanci un ievērojot epi demioloģiskās drošības prasības
- Ja privātu pasākumu rīko publiskā vietā, piemēram, restorānā, izīrētā pirtī, kultūras centrā u.tml., tad jānodrošina viesiem fiksētas, personalizētas sēdvietas, starp kurām jāievēro 1 metra distance
- Pametot sēdvietu, viesiem jāievēro 2 metru distance (izņemot personām no vienas mājsaimniecības).

	<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b>			
Pasākumi ārā		- Pasākums drīkst norisināties līdz plkst. 24.00 - Drīkst organizēt pasākumus līdz 10 personām, ievērojot fizisko distancēšanos un epidemiologi skās drošības noteikumus	
Kāzas, kristības, bēres		- Pasākumus drīkst organizēt, līdz 10 personām, ievērojot 2 metru distanci, nodrošinot epid emiologiskās drošības pasākumus - Lietojot mutes un deguna aizsegu, izvairoties no tieša kontakta ar citiem, cilvēki bez elpceļu saslimšanas simptomiem, kuri piedalās vai organizē bēres drīkst neievērot pašizolāciju	
Notikumi darbavietā		- Ieteicams ikdienas darbu	- Jāierobežo darbinieku

	<b>DRĪKST</b>	<b>DRĪKST AR NOSACĪJUMIEM</b>	<b>NEDRĪKST</b>
<b>Veselība</b>		organizēt pēc iespējas attālināti	pulcēšanās darbā ārpus darba pienākumu veikšanas
<b>Iepirkšanās</b> Tirdzniecības centri	- Atļauta visu veikalu darbība tirdzniecības centros arī brīvdienās un svētku dienās	- Jālieto maskas - Jāizvieto norādes par fizisko distancēšanos un drošības pasākumiem - Tirdzniecības telpās jāierobežo cilvēku skaits, nodrošinot vismaz 3 kvadrātmetru platību uz apmeklētāju - Apmeklētājiem jāievēro 2 metru distance vienam no otra	- Līdz 15. novembrim darbu pārtrauc vietas (nesniedz pakalpojumu), kas saistītas ar bērnu izklaidi iekštelpās (izklaides un atrakciju centri, bērnu rotaļu istabas, batutu parki un bērnu pieskatīšanas istabas, tai skaitā tirdzniecības centros)
<b>Ārvalstu braucieni</b> Ārvalstu braucieni	- Rūpīgi jāizvērtē brauciena nepieciešamība - informācija pieejama <a href="#">Ārlietu</a>	- Rūpīgi jāizvērtē brauciena nepieciešamība - informācija pieejama <a href="#">Ārlietu</a>	- Rūpīgi jāizvērtē brauciena nepieciešamība - informācija pieejama <a href="#">Ārlietu</a>

-

-

-

-

**DRĪKST**

**DRĪKST AR  
NOSACĪJUMIEM**

**NEDRĪKST**

-

**Veselība**

[ministrijas  
apkopojumā.](#)

- Pašizolācija nav jāievēro pēc iebraukšanas Latvijā no valstīm, kurās jaunu Covid-19 inficēto skaits uz 100000 iedzīvotāju divās nedēļās nepārsniedz 61,9 ([valstu saraksts SPKC mājas lapā](#))

- Pirms ierašanās Latvijā visiem iebraucējiem jāaizpilda [ieceļotāju apliecinājuma anketa](#) [Covidpass.lv](https://www.jekabpilsnovads.lv)

[ministrijas  
apkopojumā.](#)

- Starptautiskos pasažieru pārvadājumus neveic, ja saslimstības rādītājs valstī divas reizes pārsniedz vidējo saslimstības rādītāju Eiropas Savienībā, Eiropas Ekonomikas zonā, Šveicē un Lielbritānijā. ([valstu saraksts SPKC mājas lapā](#))

- Jāievēro 10 dienu pašizolācija pēc ierašanās Latvijā no valsts, kurā divās nedēļās ir vairāk nekā 61,9 jauni Covid-19 inficēšanās gadījumi uz 100000 cilvēku ([valstu saraksts SPKC mājas lapā](#))

- Jāievēro 10 dienu pašizolācija pēc

[ministrijas  
apkopojumā.](#)

- Rekomendēts nedoties uz un no valstīm, kurās ir vairāk nekā 61,9 jauni Covid-19 inficēšanās gadījumi divās nedēļās uz 100000 iedzīvotāju ([valstu saraksts SPKC mājas lapā](#))

**DRĪKST**

**DRĪKST AR  
NOSACĪJUMIEM**

**NEDRĪKST**

**Veselība**

ierašanās  
Latvijā no  
valsts, uz kuru  
netiek veikti  
starptautiskie  
pasažieru  
pārvadājumi

**Valsts un pašvaldību iestāžu pakalpojumi**

Valsts un  
pašvaldību  
iestāžu  
pakalpojumi  
Sabiedrības  
līdzdalība

- Ieteicams  
sniegt un  
saņemt  
attālināti  
- Drīkst  
organizēt  
publiskas  
sabiedriskās  
apspriešanas  
sanāksmes līdz  
300 personām  
telpās ārpus  
telpām,  
ievērojot fizisko  
distancēšanos  
un epidemiologi  
skās drošības  
pasākumus

Piketi, mītiņi,  
gājieni

- Drīkst  
organizēt  
piketetus, mītiņus  
un gājienus  
klātienē līdz  
300 personām,  
ievērojot fizisko  
distancēšanos  
un epidemiologi  
skās drošības  
pasākumus



