



## BALVU NOVADA PAŠVALDĪBA BALVU SPORTA SKOLA

Izglītības iestādes reģ. Nr. 4271902173, Alejas iela 2, Balvi, Balvu novads, LV-4501.  
Tālr./fakss 64521087, e-pasts: [balvu.bjss@inbox.lv](mailto:balvu.bjss@inbox.lv)

Balvos

2020.gada 20.augustā

Nr. 1-6/05

### **Kārtība, kādā tiek nodrošināti piesardzības pasākumi profesionālās ievirzes izglītības procesā, lai ierobežotu Covid-19 infekcijas izplatību**

#### **I Vispārīgās prasības**

1. Mācību procesa organizēšanas kārtību nosaka izglītības iestādes vadītājs, ņemot vērā normatīvo aktu prasības un epidemioloģisko situāciju valstī.
- 1.1. Mācību procesa organizācijas pamatnosacījumi, lai mazinātu iespējamās inficēšanās riskus, ir:
  - 1.1.1. elastība un patstāvība,
  - 1.1.2. mācību plāna un procesa piemērošana atbilstoši epidemioloģiskajai situācijai un izglītojamo vajadzībām,
  - 1.1.3. sadarbība un informēšana (treneri, izglītojamie, vecāki, institūcijas),
  - 1.1.4. sociāli emocionālais un cita veida atbalsts,
  - 1.1.5. nodrošinājums (resursi).
- 1.2. Mācību procesu atbilstoši izglītības plāniem organizē attālināti un klātienē, ievērojot noteiktos epidemioloģiskās drošības pasākumus:**
  - 1.2.1. vienā treniņgrupā vienlaikus pulcējas ne vairāk kā 25 personas;
  - 1.2.2. treniņa laiks – trīs stundas iekštelpās, ārpus telpām - neierobežoti;
  - 1.2.3. nodarbību vada norīkotais sporta treneris;
  - 1.2.4. savstarpēja divu metru distances uzturēšana;
  - 1.2.5. fiziski nepārklājas dažādu treniņgrupu plūsmas;
  - 1.2.6. treniņā neiesaistās bērni, kas jaunāki par 7 gadiem;
  - 1.2.7. jāievēro nodarbības norises vietas pārvaldnieka un trenera norādījumi;
  - 1.2.8. jāievēro citi aktualizētie sociālās (fiziskās) distancēšanās un epidemioloģiskās drošības pasākumi;
  - 1.2.9. klātienē nodarbībās piedalās veseli izglītojamie, aizliegts piedalīties izglītojamajiem ar Covid-19 saslimšanas pazīmēm (elpošanas ceļu infekcijas pazīmēm).
  - 1.2.10. uz nodarbībām pulcēties savlaicīgi (līdz 10 minūtēm pirms nodarbības) tikai nodarbību grafikā noteiktajās vietās.

- 1.2.11. Nodarbībās piedalās attiecīgo grupu audzēkņi atbilstoši apstiprinātajiem sarakstiem.
- 1.2.12. Pirms katras nodarbības sporta treneris veic noteiktos drošības pasākumus un izglītojamo instruktāžu.
- 1.2.13. Koplietošanas inventāru pēc izmantošanas dezinficē.
- 1.3. Treneris veido individuāli pielāgotu mācību plānu un nodrošina atgriezenisko saiti tiem izglītojamajiem, kas atrodas pašizolācijā vai mājas karantīnā un var mācīties tikai attālināti, kamēr pārējie mācās izglītības iestādes telpās vai daļēji attālināti.**
  - 1.3.1. Mācību – treniņa procesā un sacensībās vienlaikus jāievēro sporta norises vietas (sporta bāze) pārvaldnieka noteikto prasību (iekļautas sporta norises vietas iekšējās kārtības noteikumos vai pakalpojumu sniegšanas noteikumos) izpilde. Sacensībās nodrošināt sporta federācijas noteikumu ievērošanu, īpaši attiecībā uz veicamajiem piesardzības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības novēršanai.
  - 1.3.2. Iestāde organizējot sacensības izvērtē skatītāju klātbūtnes nepieciešamību, atbilstoši MK noteikumos Nr.360 noteikto telpu platības ierobežojumu ievērošanas, kā arī ar Covid-19 saistīto piesardzības pasākumu prasību īstenošanas nodrošināšanai.
- 1.4. Skola nodrošina vecākiem vai likumiskajiem pārstāvjiem pieejamu informāciju par:**
  - 1.4.1. rīcību, ja izglītojamajam tiek konstatētas slimības pazīmes,
  - 1.4.2. pienākumu ievērot pašizolācijas, mājas karantīnas un izolācijas nosacījumus saskaņā ar MK noteikumiem Nr.360;
  - 1.4.3. nepieciešamību informēt skolas administrāciju par izglītojamā prombūtnes iemeslu;
  - 1.4.4. nekavējošu skolas administrācijas, ja izglītojamam konstatēta COVID -19 infekcija.
- 1.5. Skolas personālam un izglītojamajiem, kuras pieder Covid-19 infekcijas riska grupai – seniori un cilvēki ar hroniskām slimībām:
  - 1.5.1. sekot savam veselības stāvoklim, ārstēt hronisko slimību, lai novērstu slimības saasinājumus, ievērot profilakses pasākumus, nedoties uz Sporta skolu ar slimības pazīmēm;
  - 1.5.2. nodrošināt attālināto mācību procesu vai darba veikšanu.
  - 1.5.3. Netiek pieļauta personu, kurām noteikta pašizolācija, mājas karantīna vai stingra izolācija, atrašanās skolas telpās.
  - 1.5.4. Netiek pieļauta izglītojamo un skolas darbinieku ar elpceļu infekcijas slimību pazīmēm atrašanās skolas telpās.

## **II Inficēšanās pazīmes**

- 2.1. Biežāk sastopamie simptomi ir:
  - 2.1.1. nogurums;
  - 2.1.2. paaugstināta ķermeņa temperatūra (drudzis);
  - 2.1.3. sauss klepus.
- 2.2. Citi, iespējamie simptomi:
  - 2.2.1. elpas trūkums (iespējama spiedoša sajūta uz krūtīm);
  - 2.2.2. sāpes muskuļos;
  - 2.2.3. iekaisusi rīkle, kakla sāpes;
  - 2.2.4. reti - caureja, slikta dūša un iesnas.
- 2.3. Ja radušies viegli simptomi:
  - 2.3.1. pilnībā pārtraukt kontaktu ar veselīgiem cilvēkiem (karantīna);
  - 2.3.2. sazinies ar savu ģimenes ārstu, kurš sniegs padomus par ārstēšanu un testēšanu.
- 2.4. **Ja ir ļoti augsta temperatūra, smags klepus un grūtības elpot, nekavējoties zvanīt 113.**

### **III Rīcība, ja ir aizdomas vai tiek atklāts infekcijas gadījums skolā**

- 3.1. Ja skolas darbiniekam, veicot darba pienākumus, parādās akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes (drudzis, klepus, elpas trūkums), darbinieka pienākums ir pārtraukt darba pienākumu veikšanu un doties mājās, telefoniski informēt skolas atbildīgo personu un sazināties ar ģimenes ārstu, lai vienotos par turpmāko ārstēšanas režīmu.
- 3.2. Lai novērstu infekcijas izplatīšanos, lietot sejas masku vai mutes un deguna aizsegu, pārvietojoties uz mājām ar sabiedrisko transportu vai kājām.
- 3.3. Ja izglītojamajam, atrodoties skolā, parādās akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes (drudzis, klepus, elpas trūkums), trenera rīcība:
  - 3.3.1. izolē izglītojamo no pārējiem treniņgrupas dalībniekiem,
  - 3.3.2. informē par situāciju skolas administrāciju,
  - 3.3.3. informē izglītojamā vecākus vai likumiskos pārstāvjus, kas nekavējoties ierodas pēc izglītojamā.
- 3.4. Lai novērstu trenera inficēšanās risku, izglītojamam jālieto sejas maska vai deguna un mutes aizsegs, bet trenerim – medicīniskā sejas maska.
- 3.5. Izglītojamā vecāki vai likumiskie pārstāvji telefoniski kontaktējas ar savu ģimenes ārstu.
- 3.6. Ja skolas darbiniekam, trenerim vai izglītojamam skolā ir konstatēti nopietni veselības traucējumi, nekavējoties tiek izsaukts Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests – 113. Skolas darbinieki sazinās ar izglītojamā vecākiem un informē tos par Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta izsaukšanu.
- 3.7. Ja akūtas elpceļu infekcijas pazīmes konstatētas diviem vai vairāk izglītojamiem un ir radušās aizdomas par grupveida saslimšanu, skola rīkojas atbilstoši infekcijas slimību ierobežošanas kārtībai:
  - 3.7.1. izolē izglītojamos, nodrošinot pieaugušā klātbūtni;
  - 3.7.2. lieto sejas maskas un mutes/deguna aizsegus atsilstoši iepriekš minētajam;
  - 3.7.3. sazinās ar izglītojamā vecākiem vai likumiskajiem pārstāvjiem;
  - 3.7.4. nodrošina informācijas sniegšanu telefoniski Slimību profilakses un kontroles centra attiecīgās reģionālās nodaļas epidemiologam – tālr. [64281131](tel:64281131).

### **IV Lai novērstu Covid-19 infekcijas izplatību sabiedrībā, ir ievērojami šādi pamatprincipi:**

#### **4.1. Informēšana.**

- 4.1.1. Labi redzamā vietā izvieto šādu informācija par piesardzības pasākumiem:
  - 4.1.1.1. brīdinājumu, ka skolas telpās nedrīkst atrasties personas, kurām noteikta pašizolācija, mājas karantīna vai izolācija vai kurām ir elpceļu infekcijas slimības pazīmes;
  - 4.1.1.2. brīdinājumu par divu metru distances ievērošanu, kā arī par citiem distancēšanās nosacījumiem, ja tādi ir noteikti;
  - 4.1.1.3. pareizas roku higiēnas un respiratorās (klepošana, šķaudīšana) higiēnas nosacījumus.

#### **4.2. Distancēšanās.**

- 4.2.1. Vietās, kur tas ir iespējams, ievēro divu metru fizisku distanci.
- 4.2.2. Neievērot divu metru fizisku distanci var vienas treniņgrupas ietvaros.
- 4.2.3. Vietā, kur uzturas daudz cilvēku un nav iespējams nodrošināt divu metru fizisko distanci un ierobežot pakalpojuma sniegšanas laiku, kas nepārsniedz 15 minūtes, izveido fizisku barjeru starp cilvēkiem vai pieprasa lietot mutes un deguna aizsegus (piemēram, autobusus).
- 4.2.4. Kontrolēt izglītojamo un skolas darbinieku plūsmu, lai novērstu drūzmēšanos pie ieejas, kāpņu telpā, gaitenēs. Nav pieļaujama treniņgrupu savstarpējā sastapšanās.
- 4.2.5. Ierobežo darbinieku, treneru un izglītojamo pulcēšanos darbā ārpus darba pienākumu veikšanas vai mācību procesa.

4.2.6. Organizējot pasākumus, ierobežo pasākuma norises laiku un pasākumu dalībnieku skaitu, ievēro vispārējās prasības attiecībā uz pulcēšanās nosacījumiem saskaņā ar MK noteikumiem Nr.360.

#### 4.3. Higiēna.

4.3.1. Roku higiēnai nodrošina siltu ūdeni, šķidrās ziepes un roku susināšanas līdzekļus vai spirtu saturošus roku dezinfekcijas līdzekļus (kas satur vismaz 70 % etanola).

4.3.2. Samazina kopīgi lietoto virsmu un priekšmetu skaitu (skārienjutīgie ekrāni, datori, tastatūras, peles, papīrs).

4.3.3. Samazina iekārtu, darba priekšmetu un darba aprīkojuma, tai skaitā rakstāmpiederumu, nodošanu no viena cilvēka citam cilvēkam.

4.3.4. Veic regulāru telpu un virsmu, tai skaitā inventāra un darba aprīkojuma, tīrīšanu un dezinfekciju, īpašu uzmanību pievēršot virsmām un priekšmetiem, ar kuriem cilvēki bieži saskaras (piemēram, durvju rokturi, galdu virsmas, krēslu roku balsti, virsmas tualetēs, krāni).

4.3.5. Regulāri vēdina telpas. Ja nav iespējams izmantot automātiskās ventilācijas sistēmas, mācību procesu plāno ar pārtraukumu ik pēc divām stundām un pārtraukuma laikā nodrošina telpu vēdināšanu vismaz 15 minūtes.

4.3.6. Pēc nodarbības treneris dezinficē treniņa laikā izmantoto inventāru.

#### 4.4. Personāla veselības stāvokļa uzraudzība.

4.4.1. Skolā neuzturas personas ar akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmēm vai personas, kam noteikta pašizolācija, mājas karantīna vai izolācija.


4.4.2. Nodrošināt skolas apmeklētāju uzskaiti, lai būtu iespējams apzināt un brīdināt kontaktpersonas COVID – 19 inficēšanās gadījumā.











4.4.3. Skolas administrācija un treneri pievērš pastiprinātu uzmanību izglītojamo un skolas personāla sūdzībām par veselības stāvokli.

### V Prasības individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanai.

5.1. Veseliem cilvēkiem nav nepieciešams izmantot sejas maskas, tās nepasargā no iespējamā inficēšanās riska. Masku lietošana var palīdzēt mazināt vīrusa izplatīšanu tiem cilvēkiem, kuri jau ir slimi – klepo, šķauda u.t.t.. –, un kuriem jāpārvietojas sabiedriskās vietās. Ja nav pieejama sejas maska, seju var aizsegt ar šalli vai lakatu.

5.2. Individuālos aizsardzības līdzekļus lieto:

Nr.p.k.	Mērķa personas	Darbības veids	Individuālie aizsardzības līdzekļi
1	Jebkurš darbinieks vai skolnieks atrodoties skolas telpās ar respiratoriem simptomiem (iesnas, klepus, paaugstināta ķermeņa temperatūra)	Citu personu aizsardzībai	Sejas maska vai alternatīva sejas maskai- lakats vai šalle 
2	Treneris, administrācijas pārstāvis	Veicot veselības stāvokļa izvērtēšanu, audzēkņa pieskatīšanu, ja pastāv aizdomas par COVID 19 inficēšanos	Ķirurģiskā maska vai respirators FFP2vai FFP3;

			 <p>Halāts;</p>  <p>Cimdi;</p>  <p>Aizsargbrilles vai sejas ekrāns</p> 
3	Apkopējs	Telpu uzkopšana, dezinfekcija	<p>Ķirurģiskā maska;</p>  <p>Elpceļu aizsardzībai veicot darbus ar dezinfekcijas līdzekļiem- pusmaska;</p>  <p>Halāts/ kombinezons;</p>  <p>Biezie uzkopšanas cimdi;</p>  <p>Aizsargbrilles vai sejas ekrāns;</p>  <p>Zābaki vai noslēgti darba apavi.</p> 

**Rekomendācijas personīgās higiēnas un profilakses pasākumu ievērošanai:**

1. sekot savam veselības stāvoklim un nedoties uz darbu ar elpošanas ceļu infekcijas slimības pazīmēm (klepus, sāpes kaklā, paaugstinātā ķermeņa temperatūra);
2. bieži mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pēc tualetes apmeklējuma, sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem vai viņu apkārtējo vidi;
3. ja nav iespējas nomazgāt rokas, nepieciešams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;
4. izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām;
5. izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi;
6. klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
7. tīrīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, ar sadzīvē lietojamiem dezinfekcijas līdzekļiem;
8. regulāri tīrīt un vēdināt telpas.

Ja persona bijusi ciešā kontaktā ar Covid-19 infekcijas pacientu, saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologa nosacījumu personai tiek noteikta mājas karantīna uz 14 dienām no kontakta brīža ar inficēto pacientu.

### **Roku higiēna.**

Svarīgākais nav roku mazgāšanas reižu skaits (piemēram, 10 reizes dienā), bet gan to mazgāšana tad, kad tas ir īpaši nozīmīgi:

- pēc tualetes apmeklēšanas;
- pēc autiņbiksīšu maiņas bērnam vai palīdzības, bērnam apmeklējot tualeti;
- pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
- pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
- pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
- pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas, t.sk., atgriežoties mājās, atnākot uz bērnudārzu vai skolu;
- pirms ēšanas un dzeršanas, vai ēdiena pasniegšanas;
- pirms un pēc ēdiena gatavošanas;
- pirms un pēc brūces apkopšanas;
- pirms zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām;
- kad rokas ir acīmredzami netīras;
- ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību;
- pēc infekcijas slimnieka aprūpes vai pēc kontakta ar slimnieka aprūpes priekšmetiem, rotaļlietām un citiem priekšmetiem, ar kuriem slimniekam ir kontakts.

### **Kā pareizi mazgāt rokas?**

- Pirms roku mazgāšanas jāpārlicinās, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai.
- Saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūklas.

- Pārklāj rokas ar ziepēm (**ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka**, jo uz cieta ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem).

- Ziepes rokās saputo.

- Vismaz 15 sekundes enerģiski ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika.

- To veicot, kārtīgi no visām pusēm berž plaukstu, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus.



Plauksta·pret·plaukstu



Plaukstu·virsuma



Pirkstu·starpas



Pirkstu·virsuma



Īkšķis



Pirkstu·gali

- Šajā laikā rokas nevajag turēt zem ūdens strūkļas. Jāatceras, ka pēc paviršas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji.

- Vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas.

- Roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei.

- Rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas **ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvielus**. Koplietojamie auduma dvieli nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi rokas nomazgāja cilvēki, kuri lietoja dvieli pirms Jums. Ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriez ar papīra dviela palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas.

- Papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

- Ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot



ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

### Sejas masku un citu individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana.

Sejas maskas lietošanas mērķis ir nevis pasargāt sevi no inficēšanās, bet pasargāt no inficēšanās apkārtējos.

Tā ir solidaritātes izpausme.

Sejas maskai pilnībā ir jānosedz seja no deguna līdz zodam.

Pirms sejas maskas uzvilšanas un noņemšanas ir jānomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm vai jāizmanto spirtu saturošs roku dezinfekcijas līdzeklis, kura sastāvā ir 70 % etanola šķīdums.

Sejas masku noņem no aizmugures, izmantojot maskas fiksējošas saites.

Nedrīkst pieskarties maskas vidusdaļai un priekšpusei.

Sejas masku maina ik pa 3 stundām vai tiklīdz maska kļūst mitra.

Vienreiz lietojamās maskas nedrīkst lietot atkārtoti un pēc lietošanas tās ir jāizmet norādītajā vietā.

**Nodrošināt drošu visu izlieto to individuālo aizsardzības līdzekļu savākšanu, šim mērķim izmantojot speciāli marķētus dubultus atkritumu maisus, kurus ievieto konteinerā, kas paredzēts nešķirotiem atkritumiem. Tos nedrīkst atstāt pie konteineru vai ievietot dalītās vākšanas konteinerā.**

#### ! IAL komplekta novilkšanas kārtība !

#### 1 Cimdi - cimdņu ārpuse ir piesārņota

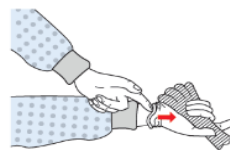
##### Vispirms:

- satver cimda ārpusi ar pretējās rokas cimdā tērpto roku un novelc
- turi novilkto cimdņu ar roku, kurā ir uzvilkti cimdņi

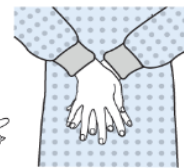


##### Tālāk:

- bīdi rokas, kurā nav cimdņu, pirkstus zem otras rokas cimdņa
- novelc cimdņu pār pirmo cimdņu un izmet to



##### Dezinficē rokas



#### 3 Acu aizsardzības līdzekļi - priekšpuse ir piesārņota



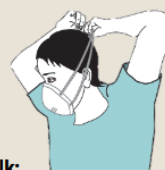
Lai noņemtu brilles vai sejas aizsargstiklu, izmanto abas rokas. Pieskaries tikai stiprinājuma gumijai/ lentai. Dezinficē rokas.

#### 4 Medicīniskā sejas maska vai respirators

##### Medicīnisko masku novelk:

- nedaudz noliecies uz priekšu
- **sejas maska ar gumijas stiprinājumu ap ausīm:** ar abām rokām satver gumijas stiprinājumus, viegli pacel un noņem masku
- **sejas maska ar sienām saitēm:** vispirms atsien apakšējo saiti, pēc tam atsien augšējo saiti un noņem masku, turot aiz augšējās saites
- **sejas maska ar gumijas stiprinājumu galvas aizmugurējā daļā:** vispirms pacel apakšējo stiprinājuma gumiju virs galvas, pēc tam velc augšējo stiprinājuma gumiju virs galvas

**! Nepieskaries medicīniskās sejas maskas vai respiratora ārējai virsmai, tā ir piesārņota!**



##### Respiratoru novelk:

- nedaudz noliecies uz priekšu
- ar abām rokām satver apakšējo stiprinājuma siksnu un pacel to līdz augšējai siksnai
- pacel siksnas virs galvas augšdaļas
- noņem respiratoru no sejas

#### 5

Dezinficē vai mazgā rokas ar ziepēm

