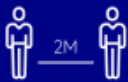


Ko darīt saulainajā nedēļas nogalē?

KO DARĪT SAULAINAJĀ NEDĒĻAS NOGALĒ?



Izej
pastaigā



Ievēro sociālo
distancēšanos



Sporto
individuāli



Atbalsti vietējos
uzņēmējus



Izmanto
bezkontakta
norēķinus



Apseko
vientuļus
kaimiņus



cēsis
8911

Lejupielādē
"Cēsis 8911"
sev un citiem



8303
113

Iegaumē
ārkārtas
numurus



Monitorē savu
un ģimenes
veselību

VĪRUSA IZPLATĪBAS IEROBEŽOŠANA IR MŪSU KATRA ATBILDĪBA!



Izej pastaigā

Pastaigai vislabāk izvēlēties klusāku vietu bez liekas drūzmas. Ņem vērā, ka daudzas tūristu iecienītas dabas takas un apskates objekti šajā nedēļas nogalē būs plaši apmeklēti – izmanto iespēju iepazīt un izpētīt mazāk zināmas takas.

Ievēro sociālo distancēšanos

Sagādā visas nedēļai nepieciešamās preces, pirms iepirkšanās sastādot sarakstu, lai pēc iespējas retāk būtu jādodas uz veikalu, un visus pirkumus, kas nav steidzami, atliec citai reizei.

Atrodies veikalos, uz ielas un citās publiskās vietās, ieteicams ievērot divu metru distanci starp cilvēkiem. Ievēro visas veikalos izliktās norādes, iztiec bez drūzmēšanās.

Pavadi laiku mājās saturīgi - Kultūras ministrija apkopojusi dažādus bez maksas pieejamus digitālos resursus, kas gan izklaidēs, gan bagātinās zināšanas. Aplūko tos [ŠEIT](#).

Sporto individuāli

Cēsu novada pašvaldības ārtelpu sporta bāzes – slēpošanas un biatlona centrs “Cēsis”, Cēsu Valsts ģimnāzijas stadions un Cēsu pilsētas stadions – ir atvērtas individuālām sporta nodarbībām. Komandu sporta spēles, kurās notiek spēlētāju fizisks kontakts, Cēsu novada pašvaldības sporta laukumos ir aizliegtas. Arī sporta laukumos atceries par sociālo distancēšanos – tāpat kā veikalos un citviet!

Atbalsti vietējos uzņēmējus

Lai arī vairāk laika šobrīd būtu ieteicams pavadīt mājās vai svaigā gaisā, bez ikdienas precēm un pakalpojumiem iztikt nav iespējams. To iegādei aicinām apmeklēt Cēsu un apkārtnes uzņēmējus. Sazinies ar savu iecienīto veikalu vai kafejnīcu arī par iespējām piegādāt preces uz mājām!

Izmanto bezkontakta norēķinus

Iepērkoties visdrošāk šobrīd izmantot bezkontakta norēķinus, ja tas iespējams, tā samazinot saskari ar virsmām un priekšmetiem, kam ikdienā pieskaras daudz roku.

Apseko vientuļus kaimiņus

Aicinām padomāt par sev zināmiem vienatnē dzīvojošiem pensionāriem un citiem cilvēkiem, kam varētu būtu nepieciešama Sociālā dienesta palīdzība, organizējot pārtikas piegādes. Vairāk informācijas ŠEIT.

Tāpat pārliecinies, vai viņiem ir visa aktuālā informācija par valstī notiekošo.

Lejupielādē “Cēsis 8911” sev un citiem

Lai Cēsu novada iedzīvotājiem būtu iespējams operatīvi nodot aktuālo informāciju par ārkārtas stāvokli un ar to saistītajiem ierobežojumiem un norisēm Cēsu novadā, cēsnieki un vaivēnieši aicināti bez maksas lejuplādēt mobilo lietotni “Cēsis 8911”. Vairāk informācijas ŠEIT.

Iegaumē ārkārtas numurus

113 (visu diennakti) – saziņai ar Neatliekamo medicīnisko palīdzību smagu saslimšanu, traumu, smagu slimības simptomu gadījumā.

8303 (katru dienu no 9.00 līdz 18.00) – ja ir viegli slimības simptomi – klepus, paaugstināta temperatūra, rīkles iekaisums –, lai saņemtu informāciju par iespējām nodot analīzes uz COVID-19.

67387661 - Ja vēlies uzzināt par karantīnu, pašizolēšanos un rīcību, kas pasargā no saslimšanas ar COVID-19, zvani uz šo Slimību profilakses un kontroles centra tālruni, nevis 113 vai 8303!

Uzraugi savu un ģimenes veselību

Šajā laikā īpaši svarīga ir higiēna - regulāri mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes.

Tāpat pārliecinies, ka Tu un Tava ģimene esat veseli. Pie pirmajām drudža, sāpoša kakla, sausa klepus u.c. COVID-19 raksturīgajām pazīmēm zvani uz **67387661**, lai konsultētos par tālāko rīcību.