

	Latvian
COVID-19 vaccination	Vakcinācija pret COVID-19
A guide for adults	Celvedis pieaugušajiem
This leaflet explains about the COVID-19 vaccine and who is eligible.	Šai brošūrā ir pastāstīts par COVID-19 vakcīnu un to, kam ir tiesības to saņemt.
COVID-19 immunisation Protect yourself	COVID-19 imunizācija Aizsargā sevi
Contents	Saturs
What is COVID-19 or coronavirus?	Kas ir COVID-19 vai koronavīruss?
About the types of vaccine	Par vakcīnas veidiem
Who should have the COVID-19 vaccine?	Kam vajadzētu saņemt COVID-19 vakcīnu?
Am I at increased risk from COVID-19 infection?	Vai man ir lielāks risks inficēties ar COVID-19?
Who cannot have the vaccine?	Kas nevar vakcinēties?
Will the vaccine protect me?	Vai vakcīna mani aizsargās?
Will the vaccine have side effects?	Vai vakcīnai būs blaknes?
I have had my flu vaccine, do I need the COVID-19 vaccine as well?	Ja esmu vakcinējies/vakcinējusies pret gripu, vai man vajag vakcinēties arī pret COVID-19?
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Vai es varu inficēties ar COVID-19 no vakcīnas?
What do I do next?	Ko darīt tālāk?
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	Ko darīt, ja es nejūtos labi pirms otrās devas saņemšanas?
Can I give COVID-19 to anyone, after I have had the vaccine?	Vai es varu inficēt kādu ar COVID-19 pēc vakcinēšanās?
What is COVID-19 or coronavirus?	Kas ir COVID-19 vai koronavīruss?
COVID-19 is caused by a new coronavirus, known as SARS-CoV-2. It was first identified in late 2019. It is very infectious and can lead to severe respiratory disease.	COVID-19 izraisa jauns koronavīruss, ko sauc par SARS-CoV-2. Tas pirmo reizi tika atklāts 2019. gada beigās. Tas ir ļoti infekciozs un var izraisīt smagu respiratoru saslimšanu.
Many people who are infected may not have any symptoms or only have mild symptoms. These commonly start with cough, fever, headache and loss of taste or smell.	Daudziem inficētiem cilvēkiem var nebūt nekādu simptomu vai var būt tikai viegli simptomi. Tie parasti sākas ar klepu, drudzi, galvassāpēm un garšas vai smaržas zudumu.
Some people will feel very tired, have aching muscles, sore throat, diarrhoea and vomiting, fever and confusion. A small number of people then go on to have	Daži cilvēki jūt nespēku, viņiem sāp muskuļi, kakls, ir caureja un vemšana, drudzis un apjukums. Nelielam cilvēku skaitam tad sākas smaga slimības gaita un ir vajadzīga hospitalizācija vai

severe disease which may require hospitalisation or admission to intensive care.	uzņemšana intensīvās terapijas nodaļā.
Overall fewer than 1 in 100 people who are infected will die from COVID-19, but in those over 75 years of age this rises to 1 in 10.	Kopumā mazāk nekā 1 no 100 inficētajiem nomirst no COVID-19, bet starp tiem, kas vecāki par 75 gadiem, šis skaits pieaug līdz 1 no 10.
There is no cure for COVID-19 although some newly tested treatments do help to reduce the risk of complications.	Pret COVID-19 nav zāļu, kaut arī daži nesen izmēģināti ārstēšanas veidi palīdz mazināt komplikāciju risku.
About the types of vaccine	Par vakcīnas veidiem
In Northern Ireland, there are three types of COVID-19 vaccine currently approved. Other types of vaccine are expected to be approved during 2021.	Ziemeļīrijā šobrīd ir apstiprināti trīs COVID-19 vakcīnas veidi. Ir sagaidāms, ka citus vakcīnas veidus apstiprinās 2021. gada laikā.
Who should have the COVID-19 vaccine?	Kam vajadzētu saņemt COVID-19 vakcīnu?
The Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI), an independent expert group, has recommended that these vaccines are offered first to those at highest risk of catching the infection and of suffering serious complications if they catch the infection. This includes older adults, frontline health and social care workers, care home residents and staff, and those with certain health conditions. When more vaccine becomes available, the vaccines will be offered to other people at risk as soon as possible.	Apvienotā vakcinācijas un imunizācijas komiteja (<i>Joint Committee on Vaccination and Immunisation</i> – JCVI), kas ir neatkarīgu ekspertu grupa, ir rekomendējusi šīs vakcīnas vispirms piedāvāt tiem, kam ir augstāks risks inficēties un ciest nopietnas komplikācijas saslimšanas gadījumā. Starp tiem ir vecāki cilvēki, ierindas veselības un sociālās aprūpes darbinieki, aprūpes namu rezidenti un personāls, kā arī cilvēki ar noteiktām slimībām. Kad būs pieejams vairāk vakcīnu, tās tiks piedāvātas arī citiem apdraudētiem cilvēkiem, cik drīz vien būs iespējams.
Am I at increased risk from COVID-19 infection?	Vai man ir lielāks risks inficēties ar COVID-19?
Coronavirus can affect anyone. If you are an older adult and have a long-term health condition, COVID-19 can be very serious and in some cases fatal.	Koronavīruss var skart ikvienu. Ja esat vecāks cilvēks ar ilgstošām veselības problēmām, COVID-19 var būt ļoti nopietna slimība, kas dažos gadījumos beidzas ar nāvi.
You should have the COVID-19 vaccine if you are:	Jums vajadzētu vakcinēties pret COVID-19, ja esat:

• an adult living or working in a care home for the elderly	• pieaugušais, kas dzīvo vai strādā veco ļaužu aprūpes namā
• a frontline health and social care worker	• ierindas veselības un sociālās aprūpes darbinieks
• clinically extremely vulnerable (shielding)	• klīniski ļoti viegli ievainojams/ievainojama (kas izsargājas – <i>shielding</i>)
• a carer working in domiciliary care looking after older adults	• aprūpētājs, kas strādā mājās aprūpē un rūpējas par veciem cilvēkiem
• aged 65 years and over	• 65 vai vairāk gadus vecs/veca
• a younger adult with a long-term clinical condition (see next page)	• jaunāks pieaugušais ar hroniskām slimībām (sk. nākamo lpp.)
The vaccine will also be offered to adults with conditions such as:	Vakcīnu piedāvās arī pieaugušajiem ar tādām slimībām kā:
• a blood cancer (such as leukaemia, lymphoma or myeloma)	• asins vēzis (piemēram, leukēmija, limfoma vai mieloma)
• diabetes	• diabēts
• dementia	• demence
• a heart problem	• sirds slimības
• a chest complaint or breathing difficulties, including bronchitis, emphysema or severe asthma	• krūškurvja slimības vai elpošanas grūtības, tai skaitā bronhīts, emfizēma vai astma smagā formā
• a kidney disease	• nieru slimības
• a liver disease	• aknu slimības
• lowered immunity due to disease or treatment (such as HIV infection, steroid medication, chemotherapy or radiotherapy)	• pazemināta imunitāte sakarā ar kādu slimību vai ārstēšanu (piemēram, HIV infekciju, steroīdu preparātiem, ķīmijterapiju vai radioterapiju)
• rheumatoid arthritis, lupus or psoriasis	• reimatoīdais artrīts, vilkēde vai psoriāze
• having had an organ transplant	• pēc orgānu transplantācijas
• having had a stroke or a transient ischaemic attack (TIA)	• pēc insulta vai pārejošas išēmiskas lēkmes (PIL)
• a neurological or muscle wasting condition	• neiroloģiska vai muskuļu muskuļu atrofijas slimība
• a severe or profound learning disability	• smagi vai dziļi mācīšanās traucējumi
• a problem with your spleen, eg sickle cell disease, or having had your spleen removed	• problēmas ar liesu, piemēram, sirpjveida šūnu slimība, vai ja liesa ir izņemta
• being seriously overweight (BMI of 40 and above)	• smaga aptaukošanās (KMI 40 un augstāks)
• severe mental illness.	• smagas garīgas slimības.
All people who are in the clinically extremely vulnerable (shielding) group will be eligible for a COVID-19 vaccine. Whether you are offered the vaccine may depend on the severity of your condition. Your GP can advise	Visi cilvēki, kas ir klīniski ļoti viegli ievainojami (kas izsargājas), varēs saņemt COVID-19 vakcīnu. Vai jums piedāvās vakcīnu, tas var būt atkarīgs no jūsu stāvokļa smaguma. Jūsu GP varēs informēt, vai jūs to varat saņemt.

on whether you are eligible.	
Who cannot have the vaccine?	Kas nevar vakcinēties?
The vaccines do not contain living organisms, and so are safe for people with disorders of the immune system. These people may not respond so well to the vaccine. A very small number of people who are at risk of COVID-19 cannot have the vaccine – this includes people who have severe allergies to a component in the vaccine. Women of childbearing age, those who are pregnant, planning a pregnancy or breastfeeding should read the detailed information on www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Šīs vakcīnas nesatur dzīvus organismus un līdz ar to ir drošas cilvēkiem ar imūnsistēmas traucējumiem. Šiem cilvēkiem var nebūt tik laba reakcija uz vakcīnu. Ļoti nedaudz cilvēku, kuriem ir COVID-19 risks, nevar saņemt vakcīnu – tai skaitā cilvēki ar smagām alerģijām pret kādu vakcīnas sastāvdaļu. Sievietēm reproduktīvajā vecumā, grūtniecēm, tām, kuras plāno grūtniecību vai baro bērnu ar krūti, vajadzētu izlasīt plašāku informāciju vietnē www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine
Will the vaccine protect me?	Vai vakcīna mani aizsargās?
The COVID-19 vaccination will reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease. It may take a few weeks for your body to build up protection from the vaccine.	Vakcinācija pret COVID-19 samazinās risku smagi saslimt ar COVID-19. Var paiet dažas nedēļas, iekams organisms izstrādās vakcīnas radīto aizsardzību.
The vaccine has been shown to be effective and no safety concerns were seen in studies of more than 20,000 people.	Vakcīna ir izrādījušies efektīva, un nekādas drošības problēmas nav atklājušās pētījumos, kuros piedalījušies vairāk par 20 000 cilvēku.
Like all medicines, no vaccine is completely effective – some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should be less severe.	Tāpat kā visas zāles, neviena vakcīna nav pilnīgi efektīva – daži cilvēki tomēr var saslimt ar COVID-19 arī pēc vakcinācijas, bet tai vajadzētu mazināt infekcijas nopietnību.
Will the vaccine have side effects?	Vai vakcīnai būs blaknes?
Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short- term, and not everyone gets them. Even if you do have symptoms after the first dose, you still need to have the second dose. Although you should get good protection from the first dose, having the second dose will give you the best protection against the	Tāpat kā visas zāles, vakcīnas var izraisīt blaknes. To lielākā daļa ir vieglas un nav ilgstošas, un ne visiem tās parādās. Pat ja jums ir simptomi pēc pirmās devas, jums tomēr ir jāsaņem otrā deva. Kaut arī jums vajadzētu rasties labai aizsardzībai no pirmās devas, otrā deva jums nodrošinās vislabāko aizsardzību pret šo vīrusu.

virus.	
Very common side effects include:	Starp biežākajām blaknēm ir šādas:
• having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection. This tends to be worst around 1-2 days after the vaccine	• sāpes, smaguma sajūta un jutīgums rokā injekcijas vietā. Šīs sajūtas parasti ir izteiktākas 1-2 dienas pēc vakcinācijas
• feeling tired	• nogurums
• headache	• galvassāpes
• general aches, or mild flu like symptoms	• vispārējas nelielas sāpes vai viegli gripai līdzīgi simptomi
Although feeling feverish is not uncommon for two to three days, a high temperature is unusual and may indicate you have COVID-19 or another infection. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help you feel better.	Kaut arī drudža sajūta bieži vien var ilgt divas-trīs dienas, augsta temperatūra ir neparasta blakne un var liecināt, ka jums ir COVID-19 vai cita infekcija. Jūs varat atpūsties un iedzert parasto paracetamola devu (saskaņā ar instrukciju iepakojumā), kas palīdzēs justies labāk.
Symptoms following vaccination normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call NHS 111.	Simptomi pēc vakcinācijas parasti ilgst mazāk par nedēļu. Ja liekas, ka simptomi pasliktinās, vai rodas bažas, zvaniet uz NHS 111.
If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination record card if possible) so that they can assess you properly.	Ja vērsaties pēc padoma pie ārsta vai medmāsas, neaizmirstiet pateikt viņiem par vakcināciju (parādiet vakcinācijas karti, ja iespējams), lai viņi varētu pienācīgi novērtēt jūsu simptomus.
You can also report suspected side effects to vaccines and medicines through the Yellow Card scheme. See page 11.	Ja jums rodas aizdomas par vakcīnu vai zāļu blaknēm, par tām var ziņot, arī izmantojot <i>Yellow Card</i> shēmu. Sk. 11. lpp.
If you are currently in the clinically extremely vulnerable group, please continue to follow the government guidance.	Ja jūs šobrīd esat klīniski ļoti viegli ievainojamo cilvēku grupā, lūdzu, turpiniet ievērot valdības vadlīnijas.
I have had my flu vaccine, do I need the COVID-19 vaccine as well?	Ja esmu vakcinējies/vakcinējusies pret gripu, vai man vajag vakcinēties arī pret COVID-19?
The flu vaccine does not protect you from COVID-19. As you are eligible for both vaccines you should have them both, but normally separated by at least a week.	Gripas vakcīna jūs neaizsargās no COVID-19. Tā kā jums ir tiesības saņemt abas šīs vakcīnas, jums vajadzētu saņemt tās abas, bet ne ātrāk kā pēc vienu nedēļu ilga pārtraukuma.
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Vai es varu inficēties ar COVID-19 no vakcīnas?

You cannot catch COVID-19 from the vaccine but it is possible to have caught COVID-19 and not realise you have the symptoms until after your vaccination appointment.	Jūs nevarat inficēties ar COVID-19 no vakcīnas, bet ir iespējams, ka jūs inficējaties ar COVID-19 pirms tam un simptomi parādās tikai pēc vakcinēšanās.
The most important symptoms of COVID-19 are recent onset of any of the following:	Par iespējamu saslimšanu ar COVID-19 liecina šādi nesen parādījušies simptomi:
• a new continuous cough	• jauns nepārtraukts klepus
• a high temperature	• augsta temperatūra
• a loss of, or change in your normal sense of taste or smell	• normālās garšas vai smaržas sajūtas zudums vai izmaiņas
If you have the symptoms above, stay at home and arrange to have a test.	Ja jums ir augstāk minētie simptomi, palieciet mājās un pieprasiet testu.
If you need more information on symptoms visit www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice	Ja nepieciešama plašāka informācija par simptomiem, apmeklējiet vietni www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice
What do I do next?	Ko darīt tālāk?
After you have had the first dose you need to plan to attend your second appointment. You should have a record card with your next appointment written on it for a date between 3 and 12 weeks after the first.	Pēc tam, kad esat saņēmis/saņēmusi pirmo devu, jums jāplāno ierašanās pēc otrās devas. Jūsu vakcinācijas kartē ir jābūt norādītam otrā apmeklējuma datumam 3 līdz 12 nedēļu laikā pēc pirmā.
Although the first dose will give you good protection, you need the second dose to get longer lasting protection	Kaut arī pirmā deva jums nodrošinās labu aizsardzību, jums vajadzīga otrā deva, lai iegūtu ilgstošāku aizsardzību.
Keep your card safe and make sure you keep your next appointment to get your second dose	Turiet savu karti drošībā un neaizmirstiet ierasties uz nākamo apmeklējumu, lai saņemtu otro devu
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	Ko darīt, ja nejūtos labi pirms otrās devas saņemšanas?
If you are unwell, it is better to wait until you have recovered to have your vaccine, but you should try to have it as soon as possible. You should not attend a vaccine appointment if you are self-isolating, waiting for a COVID-19 test or unsure if you are fit and well.	Ja nejūtaties labi, tad ir labāk nogaidīt, līdz jūtaties labāk, tomēr otro devu vajadzētu saņemt, cik drīz vien iespējams. Jums nevajadzētu ierasties uz vakcināciju, ja jūs izolējaties, gaidāt COVID-19 testu vai nejūtaties īsti labi.
Can I give COVID-19 to anyone, after I	Vai pēc vakcinēšanās es varu inficēt

