

	Latvian
COVID-19 vaccination	Vakcinācija pret COVID-19
Protection for health and social care workers	Aizsardzība veselības un sociālās aprūpes darbiniekiem
The COVID-19 vaccine is now available to help protect all frontline health and social care workers, including HSC Trust employees, care home staff and domiciliary and primary care staff	COVID-19 vakcīna tagad ir pieejama, lai palīdzētu aizsargāt visus veselības un sociālās aprūpes ierindas darbiniekus, tai skaitā HSC Trust darbiniekus, aprūpes namu darbiniekus, kā arī mājas un primārās aprūpes darbiniekus
COVID-19 immunisation Protect yourself	COVID-19 imunizācija Aizsargā sevi
Contents	Saturs
Why it's important to get your COVID-19 vaccination	Kāpēc ir svarīgi vakcinēties pret COVID-19
Will the vaccine protect me?	Vai vakcīna mani aizsargās?
Will the vaccine protect those I care for?	Vai vakcīna pasargās manus tuviniekus?
Will the vaccine have side effects?	Vai vakcīnai būs blaknes?
Who cannot have the vaccine?	Kas nevar vakcinēties?
What if I'm pregnant?	Ko darīt, ja esmu stāvoklī?
Can I go back to work after having my vaccine?	Vai es varu atsākt strādāt pēc vakcinēšanās?
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?
After I have had the vaccine will I still need to follow all the infection prevention and control advice?	Vai pēc vakcinācijas man arvien vēl būs jāievēro visi infekcijas novēršanas un kontroles ieteikumi?
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?
Getting your COVID-19 vaccination as soon as you can should protect you, and may help to protect your family and those you care for	Pēc iespējas drīzākai vakcīnas saņemšanai pret COVID-19 vajadzētu jūs aizsargāt, un tā var pasargāt arī jūsu ģimeni un citus tuviniekus
The COVID-19 vaccine should help reduce the rates of serious illness and save lives, and will therefore reduce pressure on health and social care services.	COVID-19 vakcīnai vajadzētu palīdzēt mazināt nopietnas saslimšanas biežumu un glābt dzīvības, kas nozīmē samazināt slodzi veselības un sociālās aprūpes dienestiem.
Why it's important to get your COVID-19 vaccination	Kāpēc ir svarīgi vakcinēties pret COVID-19

If you're a frontline health and social care worker, you are more likely to be exposed to COVID-19 at work. Health and social care workers (particularly in care homes) are at much higher risk of repeated exposure to the infection.	Ja esat veselības un sociālās aprūpes ierindas darbinieks/darbiniece, jums ir lielāks risks saskarties ar COVID-19 darbā. Veselības un sociālās aprūpes darbiniekiem (jo sevišķi aprūpes namos) ir daudz augstāks risks atkārtoti saskarties ar šo infekciju.
Catching COVID-19 can be serious and may lead to long-term complications. These are more common in older staff or those with underlying clinical risk factors.	Saslimšana ar COVID-19 var būt nopietna un var novest pie ilgstošām komplikācijām. Tās ir biežākas vecākiem darbiniekiem un tiem, kuriem ir jau esoši klīniskie riska faktori.
You can have COVID-19 without any symptoms and pass it on to family, friends and patients/residents, many of whom may be at increased risk from coronavirus.	Jums var būt COVID-19 bez jebkādiem simptomiem, un jūs ar to varat inficēt ģimenes locekļus, draugus un pacientus/rezidentus, no kuriem daudziem var būt lielāks risks koronavīrusa gadījumā.
Being healthy doesn't reduce your risk of catching COVID-19 or passing it on.	Labā veselība nemazina jūsu risku saslimt ar COVID-19 un inficēt citus.
With high rates of COVID-19, it's important to help stop the spread of coronavirus, to avoid pressure on the health service and to keep the health and social care workforce safe.	Ievērojot augsto saslimstību ar COVID-19, ir svarīgi palīdzēt apturēt koronavīrusa izplatīšanos, lai mazinātu veselības dienesta slodzi un pasargātu veselības un sociālās aprūpes darbiniekus.
For more information on the COVID-19 vaccine and how to book, visit <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Lai uzzinātu vairāk par COVID-19 vakcīnu un to, kā tai pieteikties, apmeklējiet vietni <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>
Will the vaccine protect me?	Vai vakcīna mani aizsargās?
The COVID-19 vaccination will reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease. Like all medicines, no vaccine is completely effective and it takes a few weeks for your body to build up protection from the vaccine. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should lessen the severity of any infection.	Vakcinācija pret COVID-19 samazinās risku smagi saslimt ar COVID-19. Tāpat kā visas zāles, neviena vakcīna nav pilnīgi efektīva, un paies dažas nedēļas, iekams organisms izstrādās vakcīnas radīto aizsardzību. Daži cilvēki tomēr var saslimt ar COVID-19 arī pēc vakcinācijas, bet tai vajadzētu mazināt infekcijas nopietnību.
<a href="#">The vaccine has been shown to be effective and no safety concerns were seen in studies of more than 20,000 people.</a>	<a href="#">Vakcīna ir izrādījusies efektīva, un nekādas drošības problēmas nav atklājušās pētījumos, kuros piedalījusies vairāk par 20,000 cilvēku.</a>
Will the vaccine protect those I care for?	Vai vakcīna pasargās manus tuviniekus?

<p>The evidence on whether COVID-19 vaccination reduces the chance of you passing on the virus is less clear. Most vaccines reduce the overall risk of infection, but some vaccinated people may get a mild infection or an infection with no symptoms and therefore be able to pass the virus on. It is highly likely that any infection in a vaccinated person will be less severe and that they will be infectious for a shorter period of time. We therefore expect that vaccinated health and social care staff will be less likely to pass infection to their friends and family and to the vulnerable people that they care for.</p>	<p>Nav droši zināms, vai vakcinācija pret COVID-19 samazina iespēju inficēt citus. Vakcīnas parasti samazina vispārējo inficēšanās risku, bet daži vakcinētie cilvēki tomēr var inficēties vieglā formā vai arī inficēties, neuzrādot simptomus, un līdz ar to var inficēt citus. Ir ļoti sagaidāms, ka saslimšana pēc vakcinācijas būs vieglāka un ka saslimušais būs infekciozs īsāku laiku. Tāpēc mēs sagaidām, ka vakcinētajiem veselības un sociālās aprūpes darbiniekiem būs mazāka varbūtība inficēt savus draugus un ģimenes locekļus, kā arī viņu aprūpētos viegli ievainojamos cilvēkus.</p>
<p>Will the vaccine have side effects?</p>	<p>Vai vakcīnai būs blaknes?</p>
<p>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 may get some protection from the first dose, having the second dose will give you the best protection against the virus.</p>	<p>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 var rasties zināma aizsardzība no pirmās devas, otrā deva jums nodrošinās vislabāko aizsardzību pret šo vīrusu.</p>
<p>Very common side effects include:</p>	<p>Starp biežākajām blaknēm ir šādas:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sāpes, smaguma sajūta un jutīgums rokā injekcijas vietā. Šīs sajūtas parasti ir izteiktākas 1-2 dienas pēc vakcinācijas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• feeling tired</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nogurums</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• headache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• galvassāpes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• general aches, or mild flu like symptoms</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vispārējas nelielas sāpes vai viegli gripai līdzīgi simptomi</li> </ul>
<p>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 (see advice on page 6).</p>	<p>Kaut arī drudzis sajūta bieži vien var ilgt divas-trīs dienas, augsta temperatūra ir neparasta blakne un var liecināt, ka jums ir COVID-19 vai cita infekcija (sk. padomus 6. lpp.)</p>

<p>You can take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) and rest to help you feel better. Do not exceed the normal dose.</p>	<p>Jūs varat iedzert parasto paracetamola devu (saskaņā ar instrukciju iepakojumā) un atpūsties – tas palīdzēs justies labāk. Nepārsniedziet normālo devu.</p>
<p>These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call NHS 111. If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination card) so that they can assess you properly.</p>	<p>Šie simptomi parasti ilgst mazāk par nedēļu. Ja liekas, ka simptomi pasliktinās, vai rodas bažas, zvaniet uz NHS 111. Ja vērsaties pēc padoma pie ārsta vai medmāsas, neaizmirstiet pateikt viņiem par vakcināciju (parādiet vakcinācijas karti), lai viņi varētu pienācīgi novērtēt jūsu simptomus.</p>
<p>You can report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme. You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.</p>	<p>Ja jums rodas aizdomas par vakcīnu vai zāļu blaknēm, par tām var ziņot, izmantojot <i>Yellow Card</i> shēmu. To var darīt tiešsaistē, meklējot <i>Coronavirus Yellow Card</i> vai lejupielādējot <i>Yellow Card</i> lietotni.</p>
<p>Who cannot have the vaccine?</p>	<p>Kas nevar vakcinēties?</p>
<p>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. There are very few individuals who cannot receive the COVID-19 vaccine, including those who have had a previous systemic allergic reaction to a previous dose of the same COVID-19 vaccine or to any component of the COVID-19 vaccine.</p>	<p>Šīs vakcīnas nesatur dzīvus organismus un līdz ar to ir drošas cilvēkiem ar imūnsistēmas traucējumiem. Šiem cilvēkiem var nebūt tik laba reakcija uz vakcīnu. Ir ļoti maz cilvēku, kuri nevar saņemt COVID-19 vakcīnu, tai skaitā ir tie, kuriem iepriekš ir bijusi sistēmiska alerģiska reakcija uz iepriekšējo tās pašas COVID-19 vakcīnas devu vai uz jebkuru COVID-19 vakcīnas sastāvdaļu.</p>
<p>If in doubt, speak to the relevant specialist or the local immunisation or health protection team.</p>	<p>Ja jums ir šaubas, runājiet ar attiecīgo speciālistu vai vietējo imunizācijas un veselības aizsardzības grupu.</p>
<p>What if I'm pregnant?</p>	<p>Ko darīt, ja esmu stāvoklī?</p>
<p>Like all new medicines, the vaccines have not yet been tested in pregnant women. So, we advise that most low risk women should wait until their baby is born before they are vaccinated. Please speak to your employer about other ways to reduce your risk of COVID-19.</p>	<p>Kā visas jaunas zāles, vakcīnas vēl nav pārbaudītas uz grūtniecēm. Tāpēc visām sievietēm, kurām ir mazs risks, mēs iesakām pagaidīt līdz bērna piedzimšanai un tad vakcinēties. Lūdzu, runājiet ar savu darba devēju par citiem veidiem, kā samazināt savu COVID-19 risku.</p>
<p>Most women who catch COVID-19 during pregnancy do not suffer a more serious outcome than non-</p>	<p>Vairums sieviešu, kuras saslimst ar COVID-19 grūtniecības laikā, necieš no tās vairāk kā sievietes, kas nav stāvoklī,</p>

<p>pregnant women and will go on to deliver a healthy baby. As more safety data on the vaccine becomes available this advice may change. If you are pregnant, but believe you are at high risk, you may wish to discuss having the vaccine now with your doctor or nurse.</p>	<p>un pēc tam dzemdē veselus bērnus. Kad būs pieejama plašāka drošības informācija par vakcīnu, šis ieteikums var mainīties. Ja esat stāvoklī, bet domājat, ka jums ir augsts risks, jūs varat runāt par vakcinēšanos ar savu ārstu vai medmāsu.</p>
<p>If you find out that you are pregnant after you have had the vaccine, don't worry. The vaccines do not contain organisms that multiply in the body, so they cannot cause COVID-19 infection in you or your unborn baby. As for other vaccines, there will be a national monitoring system to follow up women who are vaccinated in pregnancy. We hope this will provide early reassurance for women as time goes on.</p>	<p>Ja pēc vakcinēšanās jūs uzzināt, ka esat stāvoklī, neuztraucieties. Šajās vakcīnās nav organismu, kas varētu vairoties cilvēka ķermenī, tāpēc tās nevar jums vai jūsu vēl nedzimušajam bērnam izraisīt inficēšanos ar COVID-19. Kas attiecas uz citām vakcīnām, tiks izveidota nacionālā monitoringa sistēma, kas sekos līdz sievietēm, kas vakcinētas grūtniecības laikā. Mēs ceram, ka tā turpmāk kļiedēs bažas sievietēm.</p>
<p>Women of childbearing age, those who are pregnant, planning a pregnancy or breastfeeding, please read the detailed information at <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a></p>	<p>Sievietes reproduktīvajā vecumā, grūtnieces, tās, kuras plāno grūtniecību vai baro bērnu ar krūti – lūdzu, izlasiet detalizētu informāciju vietnē <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a></p>
<p>Can I go back to work after having my vaccine?</p>	<p>Vai es varu atsākt strādāt pēc vakcinēšanās?</p>
<p>Yes, you should be able to work as long as you feel well. If your arm is particularly sore, you may find heavy lifting difficult. If you feel unwell or very tired you should rest and avoid operating machinery or driving.</p>	<p>Jā, jūs varat strādāt, ja jūtaties labi. Ja jums ir stiprākas sāpes rokā, jums varētu būt grūti celt smagākus priekšmetus. Ja nejutāties labi vai jums ir nespēks, tad jums jāatpūšas un jāizvairās no iekārtu darbināšanas vai auto vadīšanas.</p>
<p>Can I catch COVID-19 from the vaccine?</p>	<p>Vai es varu inficēties ar COVID-19 no vakcīnas?</p>
<p>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. If you have any of the symptoms of COVID-19, stay at home and arrange to have a test.</p>	<p>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. Ja jums ir jebkādi COVID-19 simptomi, palieciet mājās un pieprasiet testu.</p>
<p>If you need more information on</p>	<p>Ja nepieciešama plašāka informācija</p>

symptoms visit <a href="http://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice">www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice</a> Please continue to have the regular COVID-19 tests that your employer arranges.	par simptomiem, apmeklējiet vietni <a href="http://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice">www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice</a> . Lūdzu, turpiniet veikt regulārus COVID-19 testus, ko nodrošina jūsu darba devējs.
What do I do next?	Ko darīt tālāk?
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.	Plānojiet apmeklējumu otrās devas saņemšanai. Jūsu vakcinācijas kartē ir jābūt norādītam otrā apmeklējuma datumam 3 līdz 12 nedēļu laikā pēc pirmā.
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.
It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best protection.	Ir svarīgi saņemt abas tās pašas vakcīnas devas, kas nodrošina vislabāko aizsardzību.
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 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.
After I have had the vaccine, will I still need to follow all the infection prevention and control advice?	Vai pēc vakcinācijas man arvien vēl būs jāievēro visi infekcijas novēršanas un kontroles ieteikumi?
While two doses of the vaccine will reduce your chance of becoming seriously ill, no vaccine is completely effective and it will take a few weeks for your body to build up protection.	Kaut arī divas vakcīnas devas samazinās iespēju nopietni saslimt, neviena vakcīna nav pilnīgi efektīva, un paies dažas nedēļas, iekams jūsu organisms izstrādās vakcīnas radīto aizsardzību.
So, you will still need to follow the guidance in your workplace, including wearing the correct personal protection equipment and taking part in any screening programmes.	Tāpēc jums arvien vēl būs jāievēro vadlīnijas jūsu darba vietā, tai skaitā jāvalkā atbilstošie personīgās aizsardzības līdzekļi un jāpiedalās visās skrīninga programmās.

To continue to protect yourself, your patients/residents, your family, friends and colleagues, you should follow the general advice at work, at home and when you are out and about:	Lai turpinātu aizsargāt sevi, savus pacientus/rezidentus, savu ģimeni, draugus un kolēģus, jums ir jāievēro šādi vispārējie ieteikumi darbā, mājās un sabiedrībā:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• practise social distancing</li> <li>• wear a face covering</li> <li>• wash your hands carefully and frequently</li> <li>• follow the current guidance <a href="http://www.nidirect.gov.uk/coronavirus">www.nidirect.gov.uk/coronavirus</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jāievēro sociālā distancēšanās</li> <li>• jāvalkā sejas aizsegs</li> <li>• rūpīgi un bieži jāmazgā rokas</li> <li>• pašreizējās vadlīnijas norādītas: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/coronavirus">www.nidirect.gov.uk/coronavirus</a></li> </ul>
Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card. You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app. <a href="http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a>	Lūdzu, izlasiet produkta informācijas lapu, lai vairāk uzzinātu par vakcīnu, tai skaitā par iespējamām blaknēm, meklējot <i>Coronavirus Yellow Card</i> vietnē. Jūs arī varat ziņot par iespējamām blaknēm tajā pašā vietnē vai lejupielādējot <i>Yellow Card</i> lietotni. <a href="http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a>
Remember	Atcerieties
COVID-19 is spread through droplets breathed out from the nose or mouth, particularly when speaking or coughing. It can also be picked up by touching your eyes, nose and mouth after contact with contaminated objects and surfaces.	COVID-19 izplatās ar nelieliem pilieniņiem, ko cilvēki izelpo no deguna vai mutes, jo sevišķi runājot vai klepojot. Ar to var inficēties arī, pieskaroties acīm, degunam un mutei pēc saskarsmes ar inficētiem priekšmetiem un virsmām.
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.
Vaccination, helping to protect those most vulnerable.	Vakcinācija palīdz aizsargāt tos, kuri ir visvieglāk ievainojami.
If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Ja vēlaties uzzināt vairāk par COVID-19 vakcināciju, lūdzu, apmeklējiet vietni <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>