

	Latvian
COVID-19 vaccination	Vakcinācija pret COVID-19
What to expect	Ko var sagaidīt
Information for people who have had their first COVID-19 vaccination	Informācija cilvēkiem, kuriem ir bijusi pirmā COVID-19 vakcinācija
COVID-19 immunisation Protect yourself	COVID-19 imunizācija Aizsargā sevi
Contents	Saturs
What are the side effects?	Kādas ir blaknes?
Can I catch COVID-19 from the vaccine?	Vai es varu inficēties ar COVID-19 no vakcīnas?
Can I go back to normal activities after having my vaccine?	Vai es varu atgriezties pie parastajām aktivitātēm pēc vakcinēšanās?
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?
Will the vaccine protect me?	Vai vakcīna mani aizsargās?
Can I give COVID-19 to anyone, now I have had the vaccine?	Vai tagad, pēc vakcinēšanās, es varu inficēt kādu ar COVID-19?
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. coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk	Lūdzu, izlasiet produkta informācijas lapu, lai vairāk uzzinātu par vakcīnu, tai skaitā par iespējamām blaknēm, meklējot <i>Coronavirus Yellow Card</i> . Jūs arī varat ziņot par iespējamām blaknēm tajā pašā vietnē vai lejupielādējot <i>Yellow Card</i> lietotni. coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk
People who are most at risk from the complications of COVID-19 are being offered the COVID-19 vaccination first.	Vakcinēšanos pret COVID-19 vispirms piedāvā cilvēkiem, kurus visvairāk apdraud COVID-19 komplikācijas.
The vaccine you are being offered is among the first to be approved as safe and effective by the Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA). You have just received your first dose and now should plan to attend your next appointment. This leaflet is a guide to what to do now.	Vakcīna, ko jums piedāvā, ir starp pirmajām, ko kā drošu un efektīvu apstiprinājusi Zāļu un veselības aprūpes produktu regulēšanas pārvalde (<i>Medicines and Healthcare products Regulatory Agency – MHRA</i>). Jūs tikko saņēmat savu pirmo devu, un tagad jums jāplāno ierašanās pēc otrās devas.
In Northern Ireland, the types of COVID-19 vaccine to be used require two doses to provide the best protection.	Ziemeļīrijā izmantotajām COVID-19 vakcīnām ir vajadzīgas divas devas, lai nodrošinātu vislabāko aizsardzību.

They have been shown to be safe and effective in clinical trials.	Klīniskajos pētījumos tās ir izrādījušās drošas un efektīvas.
An independent group of experts has recommended that these vaccines are offered to those at highest risk of catching the infection and suffering serious complications if they do catch the infection.	Neatkarīgu ekspertu grupa ir rekomendējusi piedāvāt šīs vakcīnas tiem, kuriem ir visaugstākais risks inficēties un ciest no nopietnām komplikācijām inficēšanās gadījumā.
This includes older adults in care homes and frontline health and social care workers. When more vaccine becomes available, the vaccines will be offered to other people at risk as soon as possible.	Starp tiem ir vecāki cilvēki aprūpes namos un ierindas veselības un sociālās aprūpes darbinieki. Kad būs pieejams vairāk vakcīnu, tās tiks piedāvātas arī citiem apdraudētiem cilvēkiem, cik drīz vien būs iespējams.
What are the side effects?	Kādas ir 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 may get some protection from the first dose, having the second dose will give you the best protection against the virus.	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.
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 (see advice on page 5). An uncommon side effect is swelling of the glands. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make 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 (sk. padomus 5. lpp.). Reta blakne ir dziedzeru pietūkums. Jūs varat atpūsties un iedzert parasto paracetamola devu (saskaņā ar instrukciju iepakojumā), kas palīdzēs justies labāk.
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	Šie simptomi parasti ilgst mazāk par nedēļu. Ja liekas, ka simptomi pasliktinās, vai rodas bažas, zvaniet uz NHS 111. Ja vērsaties pēc padoma pie

doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination record card) so that they can assess you properly. You can also report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme.	ārsta vai medmāsas, neaizmirstiet pateikt viņiem par vakcināciju (parādiet vakcinācijas karti), lai viņi varētu pienācīgi novērtēt jūsu simptomus. Ja jums rodas aizdomas par vakcīnu vai zāļu blaknēm, par tām var ziņot, arī izmantojot <i>Yellow Card</i> shēmu.
You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.	To var darīt tiešsaistē, meklējot <i>Coronavirus Yellow Card</i> vai lejupielādējot <i>Yellow Card</i> lietotni.
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
Although a mild fever can occur within a day or two of vaccination, if you have any other COVID symptoms or your fever lasts longer, stay at home and arrange to have a test.	Kaut arī neliels drudzis var parādīties dienu vai divas pēc vakcinācijas, ja jums parādās citi COVID simptomi vai arī drudzis turpinās ilgāk, tad 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
Can I go back to normal activities after having my vaccine?	Vai es varu atgriezties pie parastajām aktivitātēm pēc vakcinēšanās?
Yes, you should be able to resume activities that are normal for you 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.	Jā, jūs varat atgriezties pie savām parastajām aktivitātēm, ja jūtaties labi. Ja jums ir stiprākas sāpes rokā, jums varētu būt grūti celt smagākus priekšmetus. Ja nejūtaties labi vai jums ir nespēks, tad jums jāatpūšas un jāizvairās no iekārtu darbināšanas vai auto vadīšanas.

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. It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best protection.	Jums jāplāno ierašanās pēc otrās devas. Jūsu vakcinācijas kartē ir jābūt norādītam otrā apmeklējuma datumam 3 līdz 12 nedēļu laikā pēc pirmā. Ir svarīgi saņemt abas tās pašas vakcīnas devas, kas nodrošina vislabāko 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.
Will the vaccine protect me?	Vai vakcīna mani aizsargās?
The COVID-19 vaccine that you have had has been shown to reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease. Each vaccine has been tested in more than 20,000 people in several different countries and shown to be safe.	Ir zināms, ka jums veiktā COVID-19 vakcīna samazina risku smagi saslimt ar COVID-19. Katra vakcīna ir pārbaudīta pētījumos ar vairāk nekā 20 000 cilvēkiem dažādās valstīs un ir izrādījusies droša.
It may take a week or two for your body to build up protection from the first dose of vaccine. Like all medicines, no vaccine is completely effective, so you should continue to take recommended precautions to avoid infection. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should be less severe.	Var paiet nedēļa vai divas pēc pirmās vakcīnas devas saņemšanas, iekams jūsu organisms izstrādās vakcīnas radīto aizsardzību. Tāpat kā visas zāles, neviena vakcīna nav pilnīgi efektīva, tāpēc jums jāturpina ievērot ieteiktos piesardzības pasākumus, lai izvairītos no infekcijas. Daži cilvēki var tomēr saslimt ar COVID-19, neraugoties uz vakcināciju, bet slimībai vajadzētu noritēt vieglākā formā.
Can I give COVID-19 to anyone, now I have had the vaccine?	Vai tagad, pēc vakcinēšanās, es varu inficēt kādu ar COVID-19?

The vaccine cannot give you COVID-19 infection, and a full course will reduce your chance of becoming seriously ill. We do not yet know whether it will stop you from catching and passing on the virus, but we do expect it to reduce this risk. So, it is still important to follow the guidance in your local area to protect those around you.	No vakcīnas nevar inficēties ar COVID-19, un pilns vakcinācijas kurss samazinās iespēju nopietni saslimt. Mēs vēl nezinām, vai vakcīna novērsīs inficēšanos un iespēju inficēt citus, bet mēs sagaidām, ka tā samazinās šo risku. Tāpēc ir svarīgi ievērot vadlīnijas jūsu vietējā rajonā, lai pasargātu cilvēkus ap jums.
To protect yourself and your family, friends and colleagues, you still need to	Lai aizsargātu sevi un savu ģimeni, draugus un kolēģus, jums jāturpina:
• practise social distancing	• ievērot sociālo distancēšanos
• wear a face covering	• valkāt sejas aizsegu
• wash your hands carefully and frequently	• rūpīgi un bieži mazgāt rokas
• follow the current guidance at www.nidirect.gov.uk/coronavirus	• ievērot pašreizējās vadlīnijas, kas norādītas vietnē www.nidirect.gov.uk/coronavirus
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.
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: www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine	Ja vēlaties uzzināt vairāk par COVID-19 vakcināciju, lūdzu, apmeklējiet vietni www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine