

	Latvian
<b>COVID-19 vaccination</b>	<b>Vakcinācija pret COVID-19</b>
<b>What to expect</b>	<b>Ko gaidīt</b>
Information for people who have just had their COVID-19 vaccination	Informācija cilvēkiem, kuri ir tikko vakcinējušies pret COVID-19
<b>Find out more at <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a></b>	<b>Uzziniet vairāk vietnē <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a></b>
<b>Contents</b>	<b>Saturs</b>
What are the side effects?	Kādas ir blaknes?
Can I catch COVID-19 from the vaccines?	Vai es varu inficēties ar COVID-19 vakcinējoties?
When can I go back to daily activities?	Vai es varu turpināt dienu tāpat kā parasti?
What do I do next?	Ko man vajadzētu darīt tālāk?
What should I do if I am not well when it is my next appointment?	Ko man vajadzētu darīt, ja nākamā apmeklējuma laikā es esmu slims?
Will the vaccine protect me?	Vai vakcīna mani aizsargās?
What can I do after I have had the vaccine?	Ko es varu darīt pēc vakcinēšanās?
<b>Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card.</b>	<b>Lūdzu, meklējiet "Coronavirus Yellow Card" un izlasiet informatīvo lapu ar zāļu aprakstu, lai uzzinātu vairāk par savu vakcīnu, tostarp par iespējamajām blaknēm.</b>
<b>You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app.</b>	<b>Jūs arī varat ziņot par iespējamajām blaknēm tajā pašā tīmekļa vietnē vai lejupielādējot Yellow Card lietotni.</b>
<b><a href="http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></b>	<b><a href="http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></b>
<b>People who are most at risk from the complications of COVID-19 are being offered the COVID-19 vaccination.</b>	<b>Vakcinācija pret COVID-19 tiek piedāvāta tām personām, kurām ir vislielākais COVID-19 izraisīto komplikāciju risks.</b>
This leaflet tells you what to expect after you have had your vaccination. If you need a second dose of vaccine, make sure you know the date of your next appointment.	Šajā brošūrā ir paskaidrots, ko varat gaidīt pēc vakcinācijas. Ja jums ir nepieciešama otra vakcīnas deva, pārliecinieties, ka jūs zināt, kad ir jūsu nākamā apmeklējuma datums.
<b>Following detailed review of large studies of safety and effectiveness, the Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) has now approved several different types of COVID-19 vaccines for use in the UK.</b>	<b>Pēc lielu pētījumu par vakcīnu drošību un efektivitāti detalizētās pārskatīšanas Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) tagad ir apstiprinājusi vairākus atšķirīgus COVID-19 vakcīnu tipus izmantošanai Apvienotajā Karalistē.</b>
An independent group of experts has recommended that these vaccines are offered to those at risk of catching the infection and suffering serious complications.	Neatkarīgu ekspertu grupa ir ieteikusi šīs vakcīnas piedāvāt personām, kurām ir risks inficēties un ciest no nopietnām komplikācijām.
Now that more vaccine has become available, we are offering protection to all adults in order of risk.	Tagad, kad ir pieejams lielāks daudzums vakcīnu, mēs piedāvājam aizsardzību visiem pieaugušajiem viņiem pastāvošā riska secībā.
<b>What are the side effects?</b>	<b>Kādas ir blaknes?</b>
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 full recommended course will give you the best protection against the virus.	Tāpat kā visiem medikamentiem arī vakcīnām var būt blaknes. Gandrīz visas no blaknēm ir neizteiktas un īslaicīgas, un tās nav visiem. Pat tad, ja jums ir simptomi pēc pirmās devas, jums ir nepieciešama arī otrā deva. Kaut arī jums jau var būt nodrošināta kaut kāda aizsardzība pēc pirmās devas saņemšanas, vislabāko aizsardzību pret šo vīrusu nodrošina pilns

	ieteiktais vakcinācijas kurss.
<b>Very common side effects in the first day or two include:</b>	<b>Ļoti biežas blaknes pirmajā dienā vai pirmajās divās dienās ir šādas:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sāpes, smaguma sajūta vai jutīgums rokā, kurā tika veikta injekcija;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• feeling tired</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• noguruma sajūta;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• headache, aches and chills</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• galvassāpes, sāpes un drebuļi.</li> </ul>
You may also have flu like symptoms with episodes of shivering and shaking for a day or two. However, a high temperature* could also indicate that you have COVID-19 or another infection (see advice on page 6). You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better.	Jums arī vienu vai divas dienas var būt gripai līdzīgi simptomi ar trīcēšanas vai drebēšanas epizodēm. Tomēr augsta temperatūra var arī norādīt, ka jums ir COVID-19 vai cita infekcija (skatiet ieteikumu 6. lappusē). Jūs varat atpūsties un iedzert parasto paracetamola devu (skatiet ieteikumu uz iepakojuma), lai tas palīdzētu jums justies labāk.
<i>*If you are on chemotherapy and have a high temperature, contact your local cancer care unit.</i>	<i>*Ja jums tiek veikta ķīmijterapija vai jums ir augsta temperatūra, sazinieties ar vietējo vēža pacientu aprūpes nodaļu.</i>
An uncommon side effect is swollen glands in the armpit or neck on the same side as the arm where you had the vaccine. This can last for around 10 days, but if it lasts longer see your doctor. If you are due for a mammogram in the few weeks after the vaccine, then you should mention that when you attend.	Neparastas blaknes ir pietūkuši limfmezgli padusēs vai uz kakla tajā pašā pusē, kurā injicēta vakcīna rokā. Tas var ilgt aptuveni 10 dienas, bet, ja šīs blaknes saglabājas ilgāk, vērsieties pie ārsta. Ja jums pāris nākamajās nedēļās pēc vakcinēšanās ir jānododas uz mamogrāfiju, jums vajadzētu pēc ierašanās to pieminēt.
<b>What should I do if I am concerned about my symptoms?</b>	<b>Ko man vajadzētu darīt, ja es esmu noraizējies par saviem simptomiem?</b>
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. You can also 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 (please see page 2).	Šie simptomi parasti ilgst mazāk nekā nedēļu. Ja simptomi saasinās vai esat nobažījies, zvaniet NHS uz numuru 111. Vēršoties pēc ieteikuma pie ārsta vai medmāsas, neaizmirstiet pateikt, ka esat vakcinējies (parādiet vakcinācijas karti), lai viņi varētu jūs pareizi novērtēt. Jūs arī varat ziņot par iespējamajām vakcīnu un medikamentu blaknēm, izmantojot Yellow Card shēmu. Jūs varat darīt to tiešsaistē, meklējot "Coronavirus Yellow Card" vai lejupielādējot Yellow Card lietotni (lūdzu, skatiet 2. lappusē).
Recently there have been reports of an extremely rare condition involving blood clots and unusual bleeding after vaccination with AstraZeneca (AZ). This is being carefully reviewed but the risk factors for this condition are not yet clear. Because of the high risk of complications and death from COVID-19, the MHRA, the World Health Organization and the European Medicines Agency have concluded that the balance is very much in favour of vaccination.	Nesen ir ziņots par kādu ārkārtīgi retu problēmu – asins recekļiem un neparastu asiņošanu pēc vakcinācijas ar AstraZeneca (AZ) vakcīnu. Tas tiek rūpīgi izmeklēts, tomēr vēl nav skaidrs kādi ir saistītie riska faktori. Tā kā COVID-19 rada augstu komplikāciju un nāves risku, MHRA, Pasaules Veselības organizācija un Eiropas Zāļu aģentūra ir secinājusi, ka vakcinācija ir tik un tā ļoti vēlama.
<b>If you experience any of the following from more than 4 days and within 28 days after vaccination you should seek medical advice urgently from your GP or Emergency Department.</b>	<b>Ja jums rodas kāda no tālāk norādītajām problēmām vairāk nekā 4 dienas un 28 dienu laikā pēc vakcinācijas, jums ir steidzami jāvēršas pēc padoma pie iecirkņa ārsta vai ātrās neatliekamās palīdzības nodaļā.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a new, severe headache which is not helped</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nesen sākušās, spēcīgas galvassāpes, kuras</li> </ul>

by usual painkillers or is getting worse	pastiprinās vai nepāriet, lietojot parastos pretsāpju līdzekļus
<ul style="list-style-type: none"> <li>an unusual headache which seems worse when lying down or bending over or may be accompanied by</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>neparastas galvassāpes, kuras šķietami pastiprinās noguļoties vai noliecoties vai kuras ir kopā ar šādiem citiem simptomiem:</li> </ul>
– blurred vision, nausea and vomiting	– redzes traucējumi, nelabums un vemšana;
– difficulty with your speech,	– runas grūtības;
– weakness, drowsiness or seizures	– vājuma sajūta, miegainība vai krampji
<ul style="list-style-type: none"> <li>new, unexplained pinprick bruising or bleeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jauni, neizskaidrojami zilumi, kas atgādina adatas dūrienus, vai asiņošana</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>shortness of breath, chest pain, leg swelling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>elpas trūkums, krūškurvja sāpes, kāju pietūkums</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>persistent abdominal pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nepārejošas sāpes vēderā</li> </ul>
<b>Are the side effects different for each dose?</b>	<b>Vai katras devas blaknes ir atšķirīgas?</b>
Not all COVID-19 vaccines are the same – some tend to cause more side effects at the first dose, others cause more side effects at dose two. The very common side effects are the same and should still only last a day or two.	Ne visas COVID-19 vakcīnas ir vienādas – dažas mēdz radīt vairāk blakņu pēc pirmās devas, bet citas rada vairāk blakņu pēc otrās devas. Bieži sastopamās blaknes ir vienādas, un tām vajadzētu ilgt tikai vienu vai divas dienas.
<b>Can I catch COVID-19 from the vaccines?</b>	<b>Vai es varu inficēties ar COVID-19 vakcinējoties?</b>
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 vakcinējoties, bet varat būt ar to inficējies jau pirms vakcinēšanās un inficēšanās simptomi var parādīties tikai pēc vakcinēšanās.
<b>The most important symptoms of COVID-19 are recent onset of any of the following:</b>	<b>Vissvarīgākie COVID-19 simptomi ir šādi (un var būt arī tikai viens no šiem simptomiem):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a new continuous cough</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nesen sācies uzmācīgs klepus;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a high temperature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>augsta temperatūra;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a loss of, or change in, your normal sense of taste or smell (anosmia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>parastās garšas sajūtas vai ožas zudums vai izmaiņas (anosmija).</li> </ul>
Although a fever can occur within a day or two of vaccination, if you have any other COVID-19 symptoms or your fever lasts longer, stay at home and arrange to have a test.	Kaut arī drudzis var sākties vienu vai divas dienas pēc vakcinācijas, ja jums ir citi COVID-19 simptomi vai drudzis ir ilgāks, palieciet mājās un veiciet testu.
<b>When can I go back to daily activities?</b>	<b>Vai es varu turpināt dienu tāpat kā parasti?</b>
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.	Ja vien jūtaties labi, jums vajadzētu spēt atsākt visas ierastās darbības. Ja jūsu roka ir īpaši sāpīga, jums var būt grūti pacelt smagus priekšmetus. Ja nejūtaties labi vai esat ļoti noguris, atpūties un izvairieties no mašīnu tehnikas izmantošanas un transportlīdzekļu vadīšanas.
<b>What do I do next?</b>	<b>Ko man vajadzētu darīt tālāk?</b>
If this is your first dose, you should have a record card with your next appointment in between 3 and 12 weeks time. It is important to have both doses of the same vaccine to give you the best protection.	Ja šī ir jūsu pirmā deva, jums vajadzētu būt ierakstu kartītei, kurā ir norādīts nākamās vakcinācijas reizes datums pēc 3-12 nedēļām. Lai saņemtu vislabāko aizsardzību, jums ir svarīgi saņemt abas vienas un tās pašas vakcīnas devas.
Make sure you keep this record card with you	Noteikti saglabājiet šo ierakstu kartīti.
Don't forget your COVID-19 vaccination Protect yourself. For more information on the COVID-19	Neaizmirstiet savu vakcināciju pret COVID-19 Aizsargājiet sevi. Plašāku informāciju par vakcināciju

vaccination or what to do after your vaccination, see <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	pret COVID-19 un to, ko varat darīt pēc vakcinācijas, skatiet vietnē <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>
<b>Keep your card safe. If this is your first dose, don't forget to keep your next appointment.</b>	<b>Turiet kartīti drošā vietā. Ja tā ir jūsu pirmā saņemtā deva, neaizmirstiet ierasties uz nākamo apmeklējumu.</b>
<b>What should I do if I am not well before my next appointment?</b>	<b>Ko man vajadzētu darīt, ja pirms nākamā apmeklējuma es esmu slims?</b>
If you are unwell, it is better to wait until you have recovered to have your vaccine. You should not attend a vaccine appointment if you are self-isolating, waiting for a COVID-19 test or within 4 weeks of having a first confirmed positive COVID-19 test result.	Ja nejutaties labi, jums labāk vajadzētu atveseļoties un tikai pēc tam vakcinēties. Jums nevajadzētu ierasties uz vakcināciju, ja jūs pašizolējaties, gaidāt COVID-19 testu vai pēdējo 4 nedēļu laikā jūsu COVID-19 pirmā testa rezultāts ir bijis pozitīvs.
<b>Will the vaccine protect me?</b>	<b>Vai vakcīna mani aizsargās?</b>
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 and each has also been used in many different countries.	Jūsu saņemtā COVID-19 vakcīna ir uzskatāmi parādījusi, ka var samazināt iespēju ciest no COVID-19 slimības. Katra vakcīna ir pārbaudīta, testos piedaloties vairāk nekā 20 000 cilvēkiem, un daudzas vakcīnas ir tikušas izmantotas arī daudzās citās valstīs.
It may take a few weeks for your body to build up some protection from the 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 dažas nedēļas, līdz organisms iegūs noteiktu aizsargspēju vakcīnas rezultātā. Tāpat kā visi medikamenti, neviena vakcīna nav pilnīgi efektīva, tādēļ jums vajadzētu turpināt veikt ieteiktos piesardzības pasākumus, lai izvairītos no inficēšanās. Daži cilvēki var saslimt ar COVID-19, neraugoties uz vakcināciju, tomēr slimībai nevajadzētu būt tik smagai.
<b>What can I do after I have had the vaccine?</b>	<b>Ko es varu darīt pēc vakcinēšanās?</b>
The vaccine cannot give you COVID-19 infection, and a full course will reduce your chance of becoming seriously ill. We don't know how much it will reduce the risk of you passing on the virus. So it is important to continue to follow current guidance.	Jūs nevarat inficēties ar COVID-19 vakcinējoties, un pilns vakcinācijas kurss samazinās iespēju, ka varat nopietni saslimt. Mēs nezinām, cik lielā mērā tas samazinās risku, ka varat inficēt citus. Tādēļ jums ir svarīgi turpināt ievērot pašreizējos norādījumus.
<b>To protect yourself and your family, friends and colleagues you MUST still:</b>	<b>Lai aizsargātu sevi un savu ģimeni, draugus un kolēģus, jums vēl arvien VAJAG:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>practise social distancing</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sociāli distancēties;</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wear a face covering</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>valkāt sejas aizsegu;</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wash your hands carefully and frequently</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rūpīgi un bieži mazgāt rokas;</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>open windows to let in fresh air</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>atvērt logus un vēdināt telpas;</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>follow the current guidance at <a href="http://www.nidirect.gov.uk/coronavirus">www.nidirect.gov.uk/coronavirus</a></b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ievērot pašreizējos norādījumus, kas atrodami vietnē <a href="http://www.nidirect.gov.uk/coronavirus">www.nidirect.gov.uk/coronavirus</a></b></li> </ul>
<b>Remember</b>	<b>Atcerieties!</b>
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 sīkiem pilieniem, kas tiek izelpoti pa degunu vai muti, it īpaši runāšanas vai klepošanas laikā. Ar to var inficēties arī pieskaroties acīm, degunam un mutei pēc pieskaršanās priekšmetiem un virsmām, uz kurām ir vīruss.
<b>Vaccination, helping to protect those most vulnerable.</b>	<b>Vakcinācija, palīdzot aizsargāt pašus neaizsargātākos.</b>
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 jums ir nepieciešama plašāka informācija par vakcināciju pret COVID-19, apmeklējiet vietni: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>

Information correct at time of publication. For the latest version of this leaflet and alternative formats visit the PHA website <a href="http://www.publichealth.hscni.net">www.publichealth.hscni.net</a>	Informācija bija pareiza publicēšanas brīdī. Lai iegūtu šīs brošūras izlaiduma pēdējo versiju un citus formātus, apmeklējiet PHA tīmekļa vietni <a href="http://www.publichealth.hscni.net">www.publichealth.hscni.net</a>
© Crown copyright 2021	© Crown copyright 2021
This information was originally developed by Public Health England and is used under the Open Government Licence v3.0	Šīs informācijas sākotnējais sagatavotājs ir Public Health England, un tā tiek izmantota saskaņā ar Open Government Licence v3.0.
Public Health Agency	Public Health Agency
Tel: 0300 555 0114 (local rate)	Tālr.: 0300 555 0114 (vietējo zvanu tarifs)
Find us on:	Atrodiet mūs šeit: