



126 ieteikumi kovidlaikam

Šoreiz uz vietnē Facebook publicētās aptaujas jautājumiem atbildību bija vairāk nekā citkārt, turklāt tās tiks saņemtas daudz ātrāk. Tas vien nozīmē, cik svarīgs, bīstams vai kādam varbūt kaitinošs ir šis kovidlaiks. Atbildēja 201 respondents. Lielākoties – 74,1% – Limbažu novadā dzīvojošie. 10,9% mīt citā vietā Latvijā. Savukārt no Salacgrīvas novada bija 8,5%, no Alojas – 3,5% atbildzi. Krimuldas novadā dzīvo 1,5% respondentu un tikpat – ārpus Latvijas.

Teju puse (49,8%) no aptaujas dalībniekiem uzskata, ka Covid-19 nav ļaunāka slimība par daudzām citām, 34,3% domā, ka tā ir ļoti bīstama. 10,4% spriež, ka problēmu nav, to ir uzpītuši politiķi un mediji. 5,5% no respondentiem sevi ar domām par kovidu neapgrūtinā. Valdības noteiktos ierobežojumus lie-la daļa – 47,1% – uztver saprotoši – sak, kas jā dara, tas jā dara. 28,7% iesaka pat stingrākus ierobežojumus, bet 24,1% uzskata, ka šāds valdības diktāts ierobežo viņu cilvēktiesības.

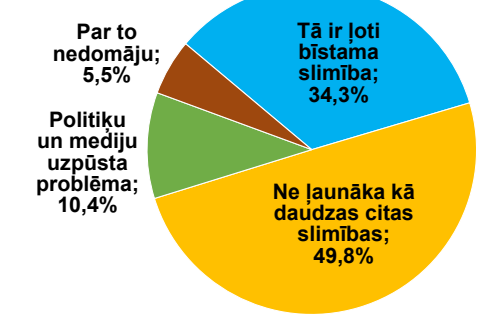
Vien 8,9% aptaujas dalībnieku apgalvo, ka Covid-19 un ārkārtējā situācija valstī viņus īpaši neietekmē. Vairāk nekā trešdaļa – 37,7% – satraucas par savu un tuvāko veselību. Aptuveni katram piektajam (20,7%) trūkst sociālo kontaktu, savukārt 15,1% šīs

laiks liedz nodarboties ar iemīļoto vaļasprieku. 11,57% samazinājušies ieņēmumi, bet 6,2% baidās zaudēt darbu.

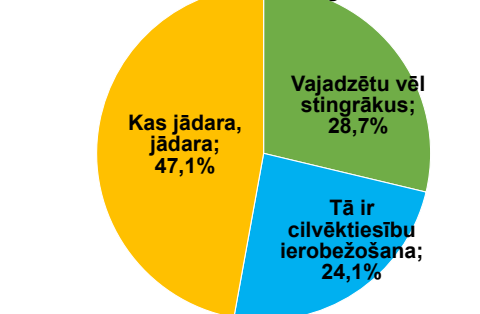
Salīdzinot ar citām reizēm saņemām arī ļoti daudzus – 126 – ieteikumus, atbildot uz neobligāto jautājumu *Kā jūs rīkotos, lai ierobežotu pandēmijas izplatīšanos?*. Visvairāk viedokļu izteikts par ierobežojumiem un, kā jau bija gaidāms, tie ir diametrāli pretēji. Kāds lēš, ka tos vajadzējis ieviest ātrāk, tie varēja būt stingrāki, cits uzstāj, ka jākontrolē to izpilde un jāroda cilvēki, kuri ierobežojumus neievēro. Aptaugas dalībnieki uzskata, ka lēmēji rīkojas ne vien novēloti, bet arī haotiski, valda nekonsekvenču, tiek sēta panika un cilvēkus biedē ar skaiļiem. Komunikācija ar sabiedrību bieži vien nav saprotama. Cilvēkus vajag izglītot! Ierobežojumi jāizskaidro, tos nepieciešams pamatot. Kāds secinājis: – *Lēmumi vien bez sabiedrības akcepta neko nemainīs*. Vieni sa-ka *Nost ar maskām!*, citi ierosina tās nēsāt arī uz ielas, ja tuvumā ir vēl kāds cilvēks.

Kāds no respondentiem norāda, ka visu-pirms tautas priekšstāvjiem politiķiem vajadzētu rādīt priekšzīmi drošības pasākumu ieviešanā. – *Skumji, ka opozicionāri cenšas savu tēlu spodrināt, aicinot neievērot likumu. Uzskatu, ka protestu var izteikt citādāk. Pro-*

Ko jūs domājat par Covid-19?



Kā vērtējat valdības noteiktos ierobežojumus?



Neziņa kā Dāmokla zobens virs policistu ikdienas

Valsts policijas Limbažu iecirkņā Kārtības policijas priekšnieks Ivo Viļkins atklāj, ka *kovidlaika* otrais vilnis nav dienestam atnesis daudz papildpienākumu. Vienīgais – jākontrolē pašizolācijā esošie, kuri atgriezušies no ārzemēm. Todien, kad runājām, tādu mūsپuses trijos – Alojas, Salacgrīvas un Limbažu – novados bija 204. Pašizolācija nenozīmē, ka cilvēks ir slims, viņš drīkst iet ārā, ievērojot ierobežojumus. Kontrole pamatā aprobežojas ar savpāņšanos, ja cilvēks neatbild, tiek braukts pārbaudē. Pavasarī viņu redzesloka bija arī saslimušie un viņu kontaktpersonas. Protams, tas bija papildu slogs. I. Viļkins stāsta, ka bija sastādīti pat speciāli maršruti, lai apmeklētu šos cilvēkus viņu dzīvesvietās un secinātu, vai ierobežojumi tiek pildīti. Tika izmantoti arī videozva-ni. Tas disciplinēja, jo cilvēki nezināja, kad pārbaude notiks.

Patlaban policistiem nav informācijas par saslimušajiem, un tas nozīmē, ka katrā izsaukumā viņi pakļauti riskam saslimt paši. – *Braucot uz ģimenes konfliktiem un citiem izsaukumiem, dežurants gan jautā, vai nav kāds kovidpozitīvais, bet zināms jau, ka ne*

visi saka taisnību. Ja mūsu rīcībā būtu šāda informācija, uzmanītos īpaši, – spriež Kārtības policijas priekšnieks un piebilst, ka šī informācija būtu noderīga arī citiem dienestiem. I. Viļkins teic, ka, zinot kovidslimniekus, arī ikdienas gaitās varētu pievērst viņiem īpašu uzmanību. – *Ne vienam uz pieres nav rakstīts, ka viņš ir kovidpozitīvs un ka viņam jādzēž mājās,* – noteic sarunbiedrs.

Šobrīd policijai atliek vien reaģēt uz iedzīvotāju sniegto informāciju par iespējamajiem ierobežojumu pārkāpējiem, skaidrojot, vai tā ir patiesa. Kārtības po-līcijas priekšnieks stāsta, ka tādējādi viena-m kovidslimniekam Ainažos uzsākti pat divi administratīvie procesi. Ja pierādīties, ka pārkāpti valdības noteiktie ierobežojumi – staigāts pa pilsētu, apmeklēti veikali, personai draud līdz pat 2000 eiro sods. Pa-gaidām nevienš šajā otrajā kovidvilnī nav sodīts. Pavasarī bijuši tādi gadījumi, to ie-mešls – pulcēšanas aizlieguma pārkāpumi. No 20. novembra 50 eiro naudas sodu var pieņemt arī cilvēkiem, kuri publiskajās vietās nevalkā sejas maskas. Valsts policija īpašus reidus, lai konstatētu, vai tiek pildīts



šīs noteikums, nerīkos, tomēr ikdienas gaitās to uz acis nepievēršot. Pirmdien notikušajā Limbažu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sēdē arī Limbažu pašvaldības policijas priekš-nieka vietnieks Aigars Rēze sūrojaš par to, ka nav informācijas par kovidslimniekiem un viņu kontaktpersonām. – *Varbūt ir kāds telefona numurs, lai varētu piezvanīt un to noskaidrot?* – viņš jautāja. Nav, jo šo infor-māciju sargā Fizisko personu datu aizsardzi-

bas likums. Komisijā nolēma uzrunāt Krīzes vadības koordinācijas grupu, lūdzot šādu informāciju tomēr līdzīgi kā pavasarī nodot Limbažu policijai. Arī pašvaldības policijai šobrīd atliek vien uzklaustīt iedzīvotāju bažas par ierobežojumu neievērošanu un pārbaudīt, vai tām ir iemesls. A. Rēze pastāstīja, ka par pašizolācijas neievērošanu bijis 12 admi-nistratīvo lietvedību, personas brīdinātas vai tām uzlikta naudas sodi – lielākoties 70 eiro lieli.

gadū līdz klātienes mācības organizēt pa ne-dēļai vai maiņās, lai audzēkņiem būtu mazākas saskarsmes iespējas. Un, lai kā negribētos pāriet uz attālinātām mācībām, tās būtu jāie-vieš arī mazajiem, jo viņi tāpat var būt vīrusa pārnēsātāji.

Vēl gana daudzi acīmredzot ir sajutuši, ka sabiedrība tiek dezinformēta un musināta. Viņuprāt, arī par to būtu jā sōda. – *Bailes un mīti šādā laikā ir lielākais ļaunums,* – rakstīts kādā no anketām.

Vieni prasa, lai ievieš stingrākus sodus, turklāt ne tikai administratīvos, bet arī krimi-nālos, tomēr citi ir pārliecināti, ka aizliegums ir sods raša pretēju efektu. Ir jāļauj cilvēkiem pašiem izlēmt – apmeklēt pasākumus vai ne. Un kāpēc ēdienus sabiedriskās ēstuvēs dod līdznešanai, ja, ievērojot distanci, varētu ēst turpat uz vietas? – *Kāda jēga no ierobežojumiem?* – jautāts kādā anketā, jo pavasarī, kad to bijis mazāk, arī kovidslimnieku bijis mazāk. – *Cilvēki ir noguruši no ierobežojumiem! Atceltu visus cilvēktiesību ierobežojumus, jo nekādas pandēmijas nav!* Ir pasaules elites, globālistu organizēts politiskais projekts, lai par 95% samazinātu planētas iedzīvotāju skaitu, – uzskata respondents. – *Covid ir pa-saules līmeņa afēra, un valdībai mūsu cilvēki un uzņēmēji ir jāaizsargā pret to!* – raksta kāds cits.

Ko tad šajā kovidlaikā darīt? Daži iesaka sadzīvot ar jauno infekciju tāpat kā ar gripu un rot vīrusu, jo tā tāpat nekur nepazudīs. – *Slimības ir bijušas, ir un būs. Ar tām jā-sadzīvo. Arī karš neatceļ dzīvi. Bet ar Covid saukli uz lūpām bariņš pasaules ietekmējo lemj par cilvēku likteņiem. Ir jādzīvo un jā-strādā, jāstiprina imūnsistēma, bet slimajiem jāveselojas.* Slimniekiem iesaka dzert daudz šķidrumu, ēst kļiplokus, gulēt, izvīst un at-pūsties. Kāds uzskata, ka vienīgais glābiņš tikt valā no vīrusa būs vakcīna, savukārt cits ir pret vakcinēšanos un pat baidās, ka tā varētu notikt piespiedu kārtā – pret viņa gribu. Bet ir cilvēki, kuri būtu ar mieru izslimot ar kovidu, ja vīrusu nevarētu saņemt atkārtoti. Kāda ap-taujas dalībiece teic, ka viņai būtu iespēja izvēlēties sev slimību, tad labāk slimotu ar Covid-19 nevis vēzi vai sirdskaiti.

Tādi mēs esam. Dažādi. Tāpēc arī saprota-m, ir kāda respondenta atbilde uz jautājumu, ko jūs darītu šādā situācijā: – *Es negribētu būt lēmēju vidū.*

patlaban izaicinājums ir izrotēt dar-bīnīkus, lai nosegtu arī tās pozīcijas, kuru veicēji atrodas karantīnā. – *Ar darbu stacionārā tiekam galā,* – saka G. Ozola. Tiesa, viņa atzīst – ja vien cilvēks savu vainu var paciest, pār-stēt ar zālēm, viņš labprātāk izvēlas šādu rīcību, nevis slimnīcas gultu. Jo tomēr baidās. Jau rakstījām, ka Lim-baži izlīdz ar hronisko slimnieku (pat diezgan smagos gadījumos) pieņemšanu no citām slimnīcām. Bet tie nav kovidslimnieki! Nodaļā pietiek vietas arī vietējiem. Savukārt pacientu apmeklējumi pamatā ir liegti. – *Ja nu kāds braucis no tālienies vai tā var-būt ir iespēja vēl pēdējo reizi satikt cilvēku...* – tādas izņēmuma iespējas, stingri ievērojot ierobežojumus, tie-kot pieļautas. Pacienas var atnest tikai fasētā veidā. Uz laiku bija atceltas plānotās operācijas, jo kāda saslimu-ša ārsta dēļ personāls atradās karantī-nā. Citādi nevienš pakalpojums slimnīcā un poliklīnikā arī šajā ārkārtas situācijā laikā nav atcelts, vien īslaicīgi, ja darbinieki spiesti atrasties karantīnā.

Sarunbiedrē nav jūtamās bažas, trauksme par esošo situāciju. Saprotams jau, ka medīki ir pirmajās līnijās cīņai pret jauno infekcijas slimību. Viņa atzīstas, ka kovidlaikā pārdzī-vojusi dažādas fāzes, tostarp bailes, jo bijis pārāk daudz nezināmā par šo slimību. Šobrīd zināms nedaudz vairāk, ja nepieciešams, ir arī īpaši aizsargtērpi. – *Jūtamies diezgan droši – paši strādājām maskās un cimdos, dezinficējām rokas, vēdinām telpas, sanitārs tīra durvju rokturus. Darām visu, kas ne-pieciešams.* Protams, nav laba sajūta, ja pēc kāda pacienta pieņemšanas tiek uzziņāts, ka viņš bijis kovidpozitīvs. – *Tā ir slimība!* – teic medīķe pretēji tiem, kuri bravurīgi ap-galvo, ka izdomājušas. Tā varot domāt tikai tie, kuri smagi nesašimst un nav to skaitīti, kuras jāpieslēdz pie elpināmā aparāta. Ār-ste nemēģina īpaši salīdzināt, kura slimība ir bīstamāka – gripa vai kovid, vien uzsver:

– *Atšķirība – ja arī nebūsi vakcinējies, gri-pas ārstēšanai ir zāles. Kovidam šobrīd preti nevar likt ne vakcīnu, ne zāles. – Bīstamība ir arī tajā apstākli, ka Covid-19 ir ārkārtīgi daudzveidīga slimība. Ir arī lielāka iespēja-mība kontaktējoties saslimt. Gripa nav tik lipīga.*

Viņas pašas ģimenes ārstes praksē, par laimi, nav nācies saskarties ar ļoti smagām Covid-19 saslimšanām. Pirmajā vilnī pavasa-rī bijuši divi pacienti, tagad uz vienas rokas pirkstiem saskaitāmi. Kontaktpersonu skaits mainīgs – vienubrīd bija 19, mūsu sarunas dienā uz vienas rokas pirkstiem saskaitāmi. Ģimenes ārstiem šobrīd uzlikts papildu pie-nākums viņus kontrolēt. Tas parasti notiek, sazinoties karantīnas sākumā un noslēgumā. Daudz laika aizņem, tā teikt, mēdzenāšana – jāizraksta nosūtījumi uz testēšanu, jāpār-slēdz darba nespējas lapas, jo pirmajās trīs dienās ar simptomiem izraksta B lapu, ja slimība neapstiprinās, jāpārliet uz A, tāpat ir konsultācijas. Reizumis saviem pacientiem ģimenes ārstes praksē tiek ņemtas analīzes

Kolektīvā histērija, pēc kuras mainīsies pasaule

Allaž savs viedoklis par dažādiem no-tikumiem, ko viņš bieži pauz arī sociālajos tīklos, ir brīvajam, citādākajam un daudzu cienītājam mūsپases mācītājam Valteram Korālim. Jautāju, kā pandēmija, ārkārtējā si-tuācija un noteiktie ierobežojumi ietekmē vi-ņa ikdienu. – *Es šos laikus sauktu nevis par pandēmiju, bet kolektīvo histēriju. Pandē-mija patiesībā būtu tad, ja no attiecīgās kaite-m mīrušos glabātu vienā laidā katru dienu, kā to lasām Limbažu vēsturē par mēra lai-kiem,* – sarakstē atbild mācītājs. Bet, pro-tams, šis laiks ietekmē arī viņu. – *Skatos cilvēku šaudīgajās acīs virs maskām un no-jaušu, ka dzīvojam divanā fobijas laikme-tā. Daži ar masku staigā arī pa ielu. Vai nu steigā aizmirsuši novilkti vai atskārtuši, ka tā rudenī siltāk,* – viņš ir ironisks.

Lūgts vērtēt valdības noteiktos ierobe-žojumus, viņš vispirms atzīst – Latvijā ne-maz nav savas valdības. Mandāta izpratnē. Tā esot gan tehniski tautas vēlēta, bet pēc nākšanas pie varas žigli pārdala ietekmes zo-nas un pārstāj uzturēt kvalitatīvu dialogu ar tautu. Bet par ierobežojumiem viņam ir, lūk, šāds viedoklis: – *Vērtēju tos nevis kā vietējo medicīnas vai citu speciālistu slēdzienu, bet kā milzīgo farmācijas korporāciju diktātu, ko valstis paklausīgi realizē vietējās medi-cīnas jomās pārstāvi. Uzdrošinos sacīt, ka medicīnas un farmācijas nozares pasaulē nonākušas pie būtiskas ētikas izšķiršanās. Tās kļuvušas politizētas. Pie vārda tiek vien tie medicīnas speciālisti, kas pietuvināti val-došajai varai, kura tos sponsorē. Tas ir tik-pat bīstami kā savulaik vācu laikā vai PSRS!*

Sociālajos tīklos lasīju, ka Valters neat-balsta šobrīd noteikto masku nēsāšanu sa-biedriskās vietās. – *Un šis nav vienīgi mans*

respektē visus, jo tas nav pats svarīgākais jautājums attieksmē pret viņiem. Viņš pats šajā laikā kļuvis mazāk sabied-riski aktīvs, ja neskaita sociālos tīklus. Pār-stājis apmeklēt koncertus un teātrus, jo sēdēt ar sejas apspēju – tas nav viņam. – *Lai radošie cilvēki paši savās "cunfīēs" izdomā, kāda būs viņu nākotne, un tad lai arī cīnās par to no sirds! Ja ne, daudzi kļūs par vienkāršā darba darītājiem. Prese jau atspoguļo pie-mērus, kur kāda aktrise kļūst par veikala kasieri vai mūziķis sāk pievērsties lauksaim-niecībai un tā tālāk. Tas nav ne labi, ne slikti. Pasaule mainīsies. Mainīsies arī daudzu cilvēku nodarbošanās,* – viņš uzskata.

V. Korālis novērojis, ka daudzi šajā laikā kļuvuši introvertāki un apdomā savu garīgo esamību. Kļuvuši arī jūtīgāki pret garīgo rea-litāti. Biežāk viņu lūdzot svētīt ne tikai auto-mašīnas vai kapu pieminekļus, bet arī mājas un dzīvokļus, kur nesen kāds nomiris. Kad cilvēks spiests ilgāk uzturēties mājās, viņš intensīvāk izjūt jūtu garīgi notiekošo. Viņuprāt, šis laikmets mums sūtīts kā zi-me un pārbaudījums. Par šo laikmetu runā ne tikai Bībelē Jāņa atklāsmes grāmatā, bet visu lielo reliģiju senie teksti. V. Korālis pārstāv viedokli, ka Covid-19 ir laboratorijās mākslīgi radīts vīruss. Esot gana daudz nopietnu zinātnieku publikāciju un interviju par šo tēmu. Un tieši tāpēc šo lietu nevienš



Postenī, kurā apmeklējumiem iespējams saņemt masku un dezinficēt rokas, Limbažu slimnīcā nelikvidēja arī vasarā. Attēlā iestādes vadītāja Gunta Ozola (no labās) un dežurante Jolanta Bērziņa

– *Atšķirība – ja arī nebūsi vakcinējies, gri-pas ārstēšanai ir zāles. Kovidam šobrīd preti nevar likt ne vakcīnu, ne zāles. – Bīstamība ir arī tajā apstākli, ka Covid-19 ir ārkārtīgi daudzveidīga slimība. Ir arī lielāka iespēja-mība kontaktējoties saslimt. Gripa nav tik lipīga.*

Viņas pašas ģimenes ārstes praksē, par laimi, nav nācies saskarties ar ļoti smagām Covid-19 saslimšanām. Pirmajā vilnī pavasa-rī bijuši divi pacienti, tagad uz vienas rokas pirkstiem saskaitāmi. Kontaktpersonu skaits mainīgs – vienubrīd bija 19, mūsu sarunas dienā uz vienas rokas pirkstiem saskaitāmi. Ģimenes ārstiem šobrīd uzlikts papildu pie-nākums viņus kontrolēt. Tas parasti notiek, sazinoties karantīnas sākumā un noslēgumā. Daudz laika aizņem, tā teikt, mēdzenāšana – jāizraksta nosūtījumi uz testēšanu, jāpār-slēdz darba nespējas lapas, jo pirmajās trīs dienās ar simptomiem izraksta B lapu, ja slimība neapstiprinās, jāpārliet uz A, tāpat ir konsultācijas. Reizumis saviem pacientiem ģimenes ārstes praksē tiek ņemtas analīzes

testiem. – *Slodze ir lielāka, bet vēl nav ne-paveicama,* – saka ārste. Valdība sola par papildu darbiem medīkiem piemaksāt... Pēc G. Ozolas domām, noteikumi piemaksām nav īsti godīgi. Piemēram, ģimenes ārsta praksē piemaksa domāta tikai dakterim, bet arī pārē-jam personālam ir papildu pienākumi! Pirmo saņemto piemaksu sarunbiedre sadalījusi arī viņām. Tāpat, viņasprāt, nav godīgs nosaci-jums slimnīcā piemaksāt tikai uzņemšanas nodaļas personālam. – *Vairāk pienākumu ir visiem medicīnas darbiniekiem. Personāls tiešām ir uz izdegšanas robežas, bet ja viņi strādātu tikai vienu slodzi, slimnīca būtu jāaizver. Nav darbinieku. Paldies kolēģiem pensionāriem, ka viņi arī vēl turpina strādāt.*

Cilvēkiem viņa šajā laikā iesaka lietot veselīgu uzturu, D vitamīnu, dzert daudz šķidruma. Neizaicināt līdzeni un nerīkot kole-ktīvus pasākumus, neapmeklēt svīnības, iet svaigā gaisā, protams, nēsāt maskas, maz-gāt rokas. Un – būt mierīgiem! Viņa cer, ka punkts šim citādākajam laikam tiks pielikts ar vakcinēšanos.

netaisoties izmeklēt. To īsti nevēlas neviena valsts, jo notiek dabas un cilvēku darbaspē-ka resursu sadale. Viņš uzskata, ka daudzi nespēs izturēt garīgo slodzi un sociāleko-nomisko spriedzi. Viņi nodzerties vai sa-juks prātā. – *Uzņēmumi bieži bankrotēs, vēl straujāk tiks izcirsi nē. Valsts pārāda dēļ ārzemju pensiju fondi vai citas miljardieru suborganizācijas varētu par neatdotajiem valsts kopējumiem parādīem "izmaznāt" «Latve-nergo», «Latvijas Valsts mežus», ostu zemes un citas mūsu visu bagātības,* – prognozē mācītājs.

Viņuprāt, vakcīnas mūs neglābs: – *Es tās redzu vien kā farmācijas koncernu biznesu un steidzīgu eksperimentu. Tas drīzāk vēl vairāk izjauks dabisko līdzsvaru cilvēkos. Glābt varētu kolektīvais saprāts un kopējā darbība, pārvarot bailes pret to, ko redzam. Ticība uz Dievu, jo pie Viņa mēs visi tik un tā atgriezīsimies. Palīdzēs imunitātes paaugstināšana, vēlme atgriezties pie dabas un da-biskā. Viņuprāt, šajā laikmetā harmoniskāk psihi (dvēseli) un savu veselību saglabās lauku cilvēki. Īpaši tie, kuriem ikdienā būs arī garīgā prakse.*

* * * Pilnu Valtera Korāļa tekstu varat izlasīt *Ausekļa* mājaslapā.

Sagatavoja Regīna TAMANE

MAF Mediju atbalsta fonds

Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par pielikuma «Tuvplānā» saturu atbild projekta īstenotāja – SIA «Zdēvniecība Auseklis». Pielikuma redaktore Regīna Tamane