

# Apsvērumi, kas jāņem vērā attiecībā uz sociālās distancēšanās pasākumiem, reaģējot uz Covid-19 – otrā atjauninātā redakcija

2020. gada 23. marts

## Kas ir jauns šajā atjauninātajā dokumenta redakcijā

- Papildu informācija par darbavietu slēgšanu.
- Ir aplūkots termins "sociālā distancēšanās" salīdzinājumā ar "fiziskās distancēšanās" praksi.
- Ir aplūkots tas, cik svarīgi ir sekmēt solidaritāti un savstarpējo atbalstu kopienās laikā, kad tiek ieviesti sociālās distancēšanās pasākumi.

## Dokumenta darbības joma

Šā dokumenta mērķis ir atbalstīt sabiedrības veselības aizsardzības sistēmas sagatavotības plānošanas un reaģēšanas darbības, kas balstītas uz sociālās distancēšanās pasākumiem, kuru mērķis ir līdz minimumam samazināt Covid-19 izplatību.

Sociālā distancēšanās ir pasākums, kura mērķis ir līdz minimumam samazināt kontaktus ar citām personām; sociālā distancēšanās ir viena no nefarmaceutisko pretpasākumu<sup>1</sup> kategorija, kuru mērķis ir samazināt slimības pārvešanu un tādējādi arī slogu, ar ko nākas saskarties veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējiem [1, 2].

Šajā dokumentā ir izmantoti un atbalstīti ECDC iepriekš sagatavotie dokumenti, tostarp [Pamatnostādnes attiecībā uz nefarmaceutisko pasākumu izmantošanu nolūkā aizkavēt un mazināt 2019-nCoV ietekmi](#) [2], [Ātrais riska novērtējums: jaunā koronavīrusa izraisītās slimības uzliesmojums — sestā atjauninātā redakcija](#) [4a], [Tehniskais ziņojums par pierādījumu izmantošanu lēmumu pieņemšanā sabiedrības veselības ārkārtas situāciju laikā](#) [5], un [norādījumu dokuments par kopienu iesaistīšanos pārnēsājamu slimību draudu izraisītos sabiedrības veselības notikumos ES/EEZ](#) [15].

---

<sup>1</sup> Citi nefarmaceutiskie pretpasākumi ir individuālās aizsardzības pasākumi (roku un respiratorā higiēna, klepus etiķete un respiratoru vai sejas aizsargmasku lietošana) un vides pasākumi (bieži izmantotu virsmu, apģērba un priekšmetu regulāra tīrīšana, priekšmetu koplietošanas ierobežošana un pienācīgas ventilācijas nodrošināšana).

Kļūdas labojums. 2020. gada 26. martā tika pārskatīta pirmā aizzīme 1. tabulā 3. lappusē. Sākotnēji publicētajā šā dokumenta redakcijā bija šāds teksts: "Pacienti, kuriem ir apstiprināta Covid-19 diagnoze vai kuriem ir aizdomas par šo diagnozi, tiek izolēti [...] vai arī tiem tiek ieteikts pašizolēties mājās (pacienti ar vieglu slimības gaitu)." Šis teikums tagad ir grozīts, lai nodrošinātu konsekveni ar citām ECDC publikācijām.

Ieteicamā atsauce: Eiropas Slimību profilakses un kontroles centrs. Apsvērumi, kas jāņem vērā attiecībā uz sociālās distancēšanās pasākumiem, reaģējot uz Covid-19 — otrā atjauninātā redakcija Stokholma: ECDC; 2020. gads.

# Mērķauditorija

Sabiedrības veselības aizsardzības iestādes ES/EEZ dalībvalstīs un Apvienotajā Karalistē.

## Galvenie apsvērumi

- Sociālās distancēšanās mērķis ir ar dažādu līdzekļu palīdzību līdz minimumam samazināt fiziskos kontaktus starp personām un tādējādi samazināt jaunu inficēšanās gadījumu iespēju.
- Lēmumi par to, kad un kā ieviest sociālās distancēšanās pasākumus, vienmēr būtu jāpieņem, balstoties uz pierādījumiem, taču tie ļoti reti kad būs balstīti tikai uz pierādījumiem. Vērā būs jāņem arī sociālie un politiskie apsvērumi.
- Covid-19 saslimšanas gadījumu un/vai nāves gadījumu konstatēšana ārpus zināmajām vīrusa pārvešanas ķēdēm ir spēcīgs signāls, kas liecina, ka būtu jāapsver iespēja ieviest tādus sociālās distancēšanās pasākumus kā darbavietu/skolu slēgšana, masu pasākumu atcelšana un karantīnas noteikšana vīrusa skartajās teritorijās.
- Agrīna, izlēmīga, strauja, koordinēta un visaptveroša pasākumu īstenošana, iestāžu slēgšana un karantīnas noteikšana varētu būt efektīvāks veids, kā palēnināt vīrusa izplatīšanos, nekā novēlota minēto pasākumu īstenošana.

## Pamatinformācija

Covid-19 pandēmijai strauji saasinoties, PVO ir mudinājusi visu valstu valdības noteikt šīs slimības kontroli par "galveno prioritāti" [3]; ECDC ir izteikusi līdzīgu aicinājumu ES/EEZ dalībvalstīm [4, 4a]. Šajos īstajos norādījumos ir aplūkoti dažādi sociālās distancēšanās pasākumu īstenošanas aspekti, tostarp lēmumu pieņemšanas process un dažas sociāli ekonomiskās sekas, ko šie pasākumi varētu radīt.

## Lēmumu pieņemšana attiecībā uz sociālās distancēšanās pasākumiem

Covid-19 pandēmija ir jauna situācija, kas strauji attīstās un kurā kā galveno reaģēšanas elementu varētu būt pamatoti ieviest sociālās distancēšanās pasākumus. Sabiedrības veselības aizsardzības iestādēm būtu jānodrošina, ka lēmumu pieņēmēji ir informēti par pašreizējām zinātniskajām neskaidrībām attiecībā uz šo vīrusu un tās izprot [5]. Šīs neskaidrības cita starpā ir šādas:

- precīzs(-i) vīrusa pārvešanas veids(-i) un iespēja, ka to var pārnest aerosola veidā;
- cik ilgi personai jābūt saskarē ar vīrusu, lai inficētos;
- minimālā infekciozā deva/infekciozo virionu skaits, kas nepieciešams, lai inficētos;
- infekciozitātes līmenis pirms simptomu parādīšanās un tas, cik ilgi persona ir infekcioza pēc atveseļošanās;
- vai sezonālitate ietekmēs pārvešanu;
- cilvēku imūnreakcija un imunitātes ilgums.

Sociālās distancēšanās pasākumu ietekmes matemātiskā modelēšana var palīdzēt lēmumu pieņemšanā, ņemot vērā kontaktēšanās tendences vietējā līmenī un zināmos vai pieņemtos infekciozitātes rādītājus, inkubācijas laiku un imunitātes ilgumu [30].

Sabiedrības veselības aizsardzības iestādēm būtu jāatzīst, ka lēmumu pieņemšanas procesā būtiski svarīgi ir arī papildu faktori, kas nav zinātniski pamatoti (piemēram, zinātnisko ieteikumu īstenošanas iespējamība, laika ierobežojumi, sociāli politiskie faktori, institucionālie faktori, ekonomiskās intereses, kaimiņvalstu spiediens utt.). Šie faktori ietekmēs visu ierosināto reaģēšanas pasākumu īstenošanu [1, 5]. Tāpēc lēmumi vienmēr būtu jāpieņem, balstoties uz pierādījumiem, taču tie reti kad būs balstīti tikai uz pierādījumiem.

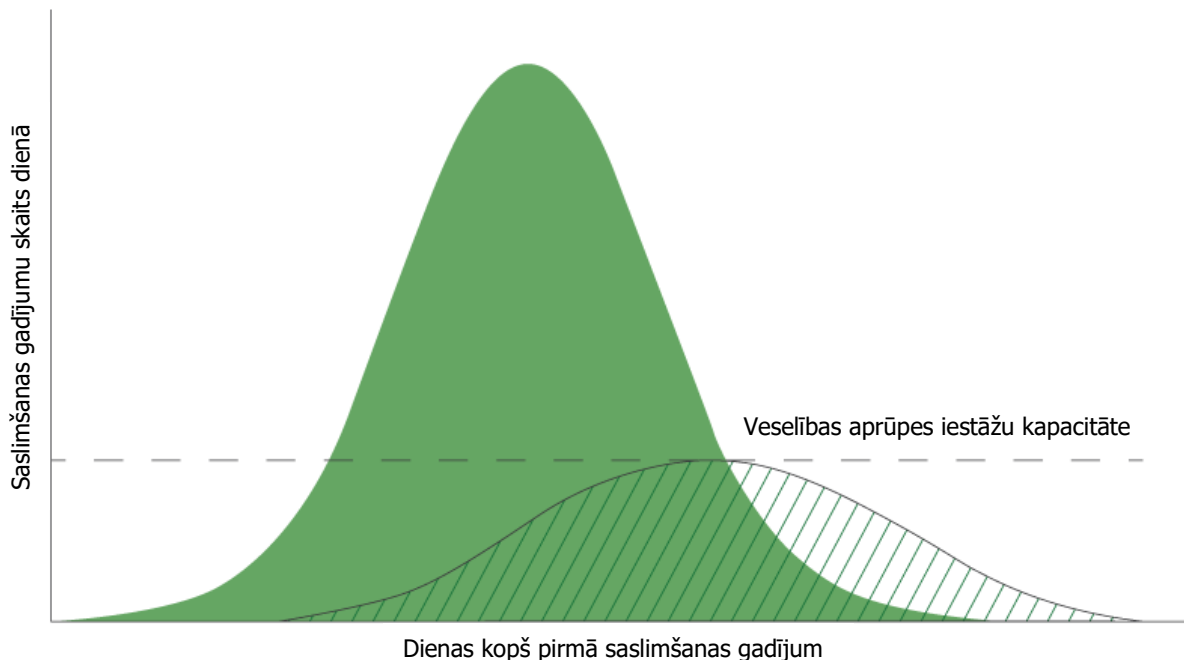
Lēmumu pieņemšanas un īstenošanas procesā var ņemt vērā iepriekšējo gripas pandēmiju (piemēram, 1918., 1957., 1968., 2009. gadā), ikgadējo sezonālās gripas epidēmiju un 2003. gadā piedzīvotā SARS uzliesmojuma laikā gūtās mācības [31, 32]. Taču ir svarīgi paturēt prātā, ka Covid-19 ir jauna slimība, kurai piemīt pašai savas īpatnības, kas pagaidām vēl nav pilnībā izprastas.

# Sociālās distancēšanās pasākumu mērķi

Termins "sociālā distancēšanās" attiecas uz centieniem, kuru mērķis ir ar dažādu līdzekļu palīdzību samazināt vai pārtraukt Covid-19 pārvešanu iedzīvotāju (apakš)grupā, līdz minimumam samazinot fiziskos kontaktus starp potenciāli inficētām personām un veselām personām vai starp iedzīvotāju grupām, kurās vīrusa pārvešanas līmenis ir augsts, un iedzīvotāju grupām, kurās vīrusa pārvešanas līmenis ir zems vai arī pārvešana nenotiek vispār. Kopienas līmeņa sociālās distancēšanās pasākumi ir jāīsteno paralēli ierobežošanas pasākumiem (piemēram, kontaktu izsekošanai [33]) ik reizi, kad tiek konstatēts, ka ar ierobežošanas pasākumiem vien vairs nepietiek, lai spētu aizkavēt epidēmijas kulminācijas brīdi, samazināt pacientu skaitu kulminācijas brīdī, lai aizsargātu veselības aprūpes iestāžu kapacitāti, vai aizsargāt neaizsargātās grupas, kuras ir pakļautas vāju izveseļošanās iespēju riskam (1. attēls). Sociālās distancēšanās pasākumus var iedalīt dažādos tipos (1. tabula), kurus var kategorizēt "kārtās" augošā secībā pēc to stingrības. Katra nākamā pasākumu kārtā ietver visus iepriekšējās kārtās paredzētos pasākumus.

Ir svarīgi atzīmēt, ka termins "sociālā distancēšanās" nozīmē fizisko kontaktu samazināšanu, kas ir līdzeklis vīrusa pārvešanas pārtraukšanai, taču, lai arī tās rezultātā var samazināties sociālie kontakti, tas nav šo pasākumu mērķis. Patiesi, ilgākā laikposmā īstenoto sociālās distancēšanās pasākumu izdošanās var būt atkarīga no tā, kā cilvēkiem tiek nodrošināta iespēja saglabāt attālinātu sociālu kontaktu ar draugiem, ģimeni un kolēģiem. Tādēļ saziņa internetā ir svarīgs instruments, kas palīdz nodrošināt sekmīgu sociālās distancēšanās stratēģijas īstenošanu.

## 1. attēls. Sociālās distancēšanās pasākumu mērķi — samazināt un atlikt epidēmijas kulminācijas brīdi un aizsargāt veselības aprūpes iestāžu kapacitāti



## 1. tabula. Sociālās distancēšanās pasākumu un to loģiskā pamatojuma apraksts, individuālā un grupas līmenī

Sociālās distancēšanās pasākums	Apraksts	Loģiskais pamatojums
<b>Individuāla sociālā distancēšanās</b>		
<b>Pacientu izolēšana<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pacienti, kuriem ir apstiprināta Covid-19 diagnoze vai kuriem ir aizdomas par šo diagnozi, tiek izolēti vai nu slimnīcās (parasti tie ir pacienti ar vidēji smagu vai smagu slimības gaitu), lai sniegtu attiecīgu aprūpi, vai arī īpašās izolācijas vietās vai mājās (pacienti ar vieglu slimības gaitu).</li> <li>Ja vīruss plaši izplatās kopienā, var izdot visaptverošu ieteikumu personām, kurām ir slimības simptomi, palikt mājās.</li> <li>Saslimušo personu izolēšana var būt brīvprātīga vai obligāta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Slimo personu nošķiršana no veselajām personām nolūkā novērst vīrusa pārvešanu.</li> </ul>
<b>Kontaktpersonu karantīna<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vesela(-s) persona(-s), kurai(-ām) saskaņā ar epidemioloģiskās izmeklēšanas rezultātiem ir bijis augsta vai zema riska kontakts ar pacientu, kuram apstiprināta Covid-19 diagnoze.</li> <li>Kontaktpersonu karantīna var būt brīvprātīga vai obligāta<sup>2</sup>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parasti tiek ieteikts ievērot paškarantīnu drošā vietā vai mājās un vērot savu veselību, lai konstatētu Covid-19 raksturīgu simptomu parādīšanos; ja tiek konstatēti simptomi, nekavējoties var veikt testu.</li> <li>Nošķiršana no citām veselām personām, lai novērstu slimības pārvešanu tās attīstības gadījumā — arī slimības asimptomātiskās vai subklīniskās fāzes laikā.</li> </ul>
<b>Ieteikumi palikt mājās</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visaptverošs ieteikums sabiedrībai palikt mājās un izvairīties no masu pulcēšanās un ciešiem kontaktiem ar citiem cilvēkiem, jo īpaši ar zināmajām augsta riska grupām.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ieteikumi personām, jo īpaši augsta riska grupām, ievērot brīvprātīgu sociālo distancēšanos, lai samazinātu vīrusa pārvešanu, novērstu paaugstinātu saslimstību un tādējādi samazinātu slogu, ar ko saskaras veselības aprūpes sistēma.</li> </ul>
<b>Sociālās distancēšanās pasākumi, kas skar lielu skaitu personu</b>		
<b>Izglītības iestāžu slēgšana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skolas (tostarp bērnu dienas aprūpes centri, bērnudārzi, pamatskolas un vidusskolas)</li> <li>Augstākās izglītības iestāžu (tostarp universitāšu, pētniecības institūtu utt.) slēgšana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bērnu savstarpējo kontaktu novēršana ir labi zināms profilakses pasākums gripas uzliesmojumu un pandēmiju gadījumā.</li> <li>Arī universitātēs un citās izglītības iestādēs slēgtās telpās pulcējas liels skaits cilvēku.</li> <li>Gripas uzliesmojumu pētījumos ir konstatēts, ka abi minētie pasākumi vislabākos rezultātus sniedz tad, ja tos ievieš agrīnā vīrusa pārvešanas posmā un ja tie ir spēkā līdz brīdim, kad patogēna izplatīšanās mazinās (t. i., pēc vairākām nedēļām) [34].</li> <li>Lai nodrošinātu pasākumu efektivitāti, jānovērš arī jauniešu tikšanās/pulcēšanās ārpus skolas.</li> </ul>

<sup>2</sup> Sabiedrības veselības aizsardzības kontekstā pacienti, kuriem ir apstiprināta kāda infekcijas slimība vai kurām ir aizdomas par infekcijas slimību ("pacienti"), tiek izolēti, savukārt to kontaktpersonām, kuras parasti ir veselās personas, tiek noteikta karantīna (atkarībā no slimības epidemioloģijas). Vārds "karantīna" pats par sevi jau ietver piespiedu izpildes jēdzienu. Lai norādītu, ka personas brīvprātīgi ievēro sabiedrības veselības aizsardzības iestāžu ieteikumus, nereti tiek izmantoti vārdu savienojumi "brīvprātīga pašizolācija" vai pat "brīvprātīga karantīna" vai "paškarantīna".

Sociālās distancēšanās pasākums	Apraksts	Loģiskais pamatojums
<b>Darbavietu slēgšana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biroju, ražotņu, mazumtirdzniecības veikalu, lauksaimnieciskās ražošanas uzņēmumu, būvniecības uzņēmumu, restorānu, kafejnīcu/bāru, sporta klubu, pārvadājumu/transporta uzņēmumu slēgšana.</li> <li>• Var ietvert: elastīgu darba grafiku/maiņas darbiniekiem; attālinātā darba/teledarba iespējas; fiziskās distancēšanās pasākumu ieviešanu darbavietā; plašāku e-pasta un telekonferenču izmantošanu, lai samazinātu ciešus kontaktus; samazinātu saskari darbinieku un klientu starpā; samazinātu saskari darbinieku starpā; elastīgas atvaļinājumu politikas pieņemšanu; citu individuālās aizsardzības pasākumu un vides pretpasākumu izmantošanas veicināšanu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mērķis ir novērst vīrusa pārvešanu vidēja līdz liela skaita to cilvēku vidū, kas ilgāku laiku uzturas slēgtās telpās.</li> <li>• Atkarībā no tā, cik tuvu viens otram cilvēki strādā dažādās darbavietās, kā arī no viņu savstarpējās mijiedarbības biežuma un rakstura, dažas personas un grupas saskarsies ar augstāku inficēšanās risku nekā citas personas un grupas. Tādēļ šīs darbavietu zonas varētu slēgt.</li> </ul>
<b>Īpašām iedzīvotāju grupām paredzēti pasākumi</b>	<p>Pasākumi apmeklētāju skaita ierobežošanai un ieslodzīto personu/pacientu savstarpējo kontaktu ierobežošanai slēgtās iestādēs, piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ilgtermiņa aprūpes iestādēs, kurās uzturas vai nu gados vecāki cilvēki, vai arī personas ar īpašām vajadzībām;</li> <li>• psihiatriskajās iestādēs;</li> <li>• bezpajumtnieku patversmēs;</li> <li>• cietumos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liels skaits šajās iestādēs esošo cilvēku ietilpst grupās, kuras ir pakļautas smagas slimības gaitas un vāju izveseļošanās iespēju riskam, iestādes nereti ir blīvi apdzīvotas, un Covid-19 uzliesmojums var izraisīt ievērojamu saslimstību un mirstību.</li> <li>• Pasākumi būtu jāievieš agrīnā slimības uzliesmojuma posmā un jāturpina līdz brīdim, kad Covid-19 izplatīšanās kopienā ir apturēta.</li> </ul>
<b>Masu pasākumu atcelšana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kultūras pasākumi (teātra izrādes, kino seansi, koncerti utt.)</li> <li>• Sporta pasākumi (futbola spēles, sporta spēles iekštelpās un brīvā dabā, maratoni utt.)</li> <li>• Festivāli, reliģiski pasākumi</li> <li>• Konferences, sanāksmes, tirdzniecības izstādes utt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Novērst vīrusa pārvešanu liela skaita to cilvēku vidū, kas uzturas slēgtās telpās.</li> <li>• Dažos pasākumos, neraugoties uz to, ka tie notiek ārpus telpām (piemēram, futbola spēlēs), to apmeklētāji var nonākt ciešā savstarpējā kontaktā sabiedriskajā transportā, pie ieejas un izejas utt.</li> </ul>
<b>Cordon sanitaire/ēkas(-u) vai apdzīvotas(-u) teritorijas(-u) obligāta karantīna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attiecas uz ēkas vai veselas apdzīvotas teritorijas (pilsētas, reģiona utt.) karantīnu vai slēgšanu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontakta ierobežošana starp cilvēkiem no teritorijām, kur vīruss konstatēts bieži, un cilvēkiem no teritorijām, kur vīrusa pārvešanas līmenis ir zems vai arī pārvešana nenotiek vispār.</li> <li>• Šī pasākuma ieviešana nozīmē, ka tiek īstenoti arī iepriekš tekstā aprakstītie pasākumi (piemēram, skolu un augstākās izglītības iestāžu slēgšana, masu pulcēšanās atcelšana), lai maksimāli palielinātu sociālo distancēšanos <i>cordon sanitaire</i> teritorijā.</li> </ul>

## Kad ieviest sociālās distancēšanās pasākumus un izejas stratēģijas

Pagaidām nav skaidrības par to, cik efektīva Covid-19 kontrolēšanā ir lielākā daļa sociālās distancēšanās pasākumu. Taču, tā kā vīrusa pārnēsājāmības līmenis ir samērā augsts, šādu pasākumu ietekme uz pacientu skaitu epidēmijas kulminācijas brīdī un iespējamo kulminācijas aizkavēšanu varētu būt atkarīga no tā, cik agri šie pasākumi tiek ieviesti vietējās epidemioloģiskās situācijas apstākļos. Turklāt daudzu pasākumu pakāpeniska ieviešana, iedalot tos kārtās, varētu palielināt atsevišķu pasākumu kopējo efektivitāti.

Iepriekšējo pandēmiju (piemēram, gripas pandēmijas) laikā veikto novērojumu un modelēšanas rezultātā iegūtie pierādījumi un Ķīnas pieredze cīņā ar Covid-19 liecina, ka agrīna, izlēmīga, strauja, koordinēta un visaptveroša sociālās distancēšanās pasākumu īstenošana varētu būt efektīvāks veids, kā palēnināt vīrusa izplatīšanos, nekā novēlota rīcība [6-8]: tiek lēsts, ka, ja Ķīnā virkne nefarmaceutisku iejaukšanās pasākumu, tostarp sociālās distancēšanās pasākumu, būtu ieviesti vienu, divas vai trīs nedēļas agrāk, Covid-19 saslimšanas gadījumu skaitu varēja samazināt par attiecīgi 66 %, 86 % un 95 %, vienlaikus būtiski samazinot arī vīrusa skarto teritoriju skaitu [9].

Nav vienas universālas metodes, kā noteikt vislabāko laiku, kad ieviest sociālās distancēšanās pasākumus, kas ietver iestāžu slēgšanu, pasākumu atcelšanu vai karantīnas noteikšanu vīrusa skartajās teritorijās. Epidemioloģiskajā situācijā, kas uzskatāma par pārejas posmu no 3. scenārija (lokāli slimības uzliesmojumi, kas sāk savstarpēji saplūst un zaudē konkrētas robežas) uz 4. scenāriju (plaša, pastāvīga Covid-19 pārnesšana) [4], Covid-19 saslimšanas gadījumu un/vai nāves gadījumu konstatēšana ārpus zināmajām vīrusa pārnesšanas ķēdēm ir signāls, kas liecina, ka būtu jāievieš sociālās distancēšanās pasākumi. Turklāt dati liecina, ka vairākas sociālās distancēšanās pasākumu kārtas ir vēlams ieviest vienlaikus, nevis vienu pēc otras [7]. Piemēram, ja skolas ir slēgtas, bet darbavietas joprojām ir atvērtas, vecākiem un aprūpētājiem var nākties lūgt vecvecākus parūpēties par (iespējams, inficētiem) bērniem, pašiem turpinot strādāt. Tas var novest pie plašākas vīrusa izplatīšanās to personu vidū, kuras ir pakļautas smagas slimības gaitas riskam.

Vienlaikus, lai veicinātu sociālās distancēšanās pasākumu pieņemšanu sabiedrībā, ir svarīgi pēc iespējas drīzāk noteikt un izziņot pasākumu paredzamo beigu datumu. Iedzīvotājiem būtu arī skaidri jānorāda, ka a) vajadzības gadījumā pasākumu termiņš var tikt pagarināts un ka b) daži pasākumi var tikt atcelti vai samazināti, citiem pasākumiem paliekot spēkā. Turklāt būtu jāizstrādā plāni, kas paredz iespēju atkārtoti ieviest visaptverošus sociālās distancēšanās pasākumus, ja pēc pasākumu atcelšanas atkārtoti tiek konstatēti vīrusa pārnesšanas gadījumi, un sabiedrība būtu jāinformē par šiem plāniem. ECDC patlaban analizē iespējamās izejas stratēģijas (kā arī to īstenošanas laiku). Analīzes rezultāti tiks iekļauti nākamajā šā dokumenta redakcijā.

Jāņem vērā, ka, tā kā nav masveida vakcinācijas programmu, pietiekama imunitātes līmeņa izveidošanās iedzīvotāju vidū dabiskas inficēšanās ceļā (kolektīvā imunitāte) ir vienīgais veids, kā panākt vīrusa pārnesšanas iespēju samazināšanos kopienā. Brīdī, kad ir sasniegts pietiekams kolektīvās imunitātes līmenis, sociālās distancēšanās pasākumi vairs nav vajadzīgi.

## Apsvērumi, kas jāņem vērā, ieviešot sociālās distancēšanās pasākumus

Dažas no vispārējām problēmām, ar kurām iestādēm nāksies saskarties, īstenojot sociālās distancēšanās pasākumus, ir aplūkotas tālāk tekstā; plašāka informācija par konkrētiem pasākumiem ir sniegta 2. tabulā.

### Sociālie un politiskie faktori

Katrā ES/EEZ valstī ir konkrēts sociālais, politiskais un konstitucionālais konteksts. Tas, kas ir pieņemams un iespējams vienā valstī, citā valstī var tādā nebūt. Sabiedriskās normas un vērtības, kas ir pārvietošanās un ceļošanas brīvības pamatā, būs jāsamēro ar piesardzības principiem un risku pieņemšanu sabiedrībā [10]. Ir svarīgi apsvērt, paredzēt un plānot pasākumu mikstināšanu, vienlaikus ņemot vērā sabiedrības reakciju, ko var izraisīt sociālās distancēšanās pasākumi. Nav vienas universālas pieejas, kā īstenot sociālās distancēšanās pasākumus.



## Cilvēktiesības un reaģēšanas pasākumu samērīgums

Ieviešot ierobežojošus sabiedrības veselības aizsardzības pasākumus, vienmēr ir jāievēro spēkā esošie valsts tiesību akti, kā arī starptautiskie juridiskie un ētiskie principi, piemēram, ANO Sirakūzu principi [11] un Starptautisko veselības aizsardzības noteikumu 3. pants [12]. Pamatojoties uz iepriekš minēto, būtu jāizpilda šādi nosacījumi:

“Sabiedriskā nepieciešamība, apliecināta efektivitāte un zinātniskais pamatojums, samērīgums un pēc iespējas mazāki tiesību pārkāpumi, savstarpējība, tiesiskums un taisnīgums” [13].

Piemēram, ir svarīgi, lai nolūkā aizsargāt plašāku sabiedrību cilvēkiem netiktu noteikta karantīna, paredzot izolēšanas vietā, kur ir augsts vīrusa pārnesšanas risks. Turklāt karantīnas noteikšanā nedrīkst pieļaut atšķirīgu attieksmi pret dažādām iedzīvotāju sociālajām un ekonomiskajām grupām [14].

## Informēšana par riskiem

Būtu jāizstrādā visaptveroša stratēģija informēšanai par riskiem. Tajā cita starpā sabiedrība būtu jāiepazīstina ar ieviesto sociālās distancēšanās pasākumu loģisko pamatojumu un nepieciešamību. Papildus iedzīvotāju informēšanai par noteiktajiem pasākumiem, svarīgi būtu arī mudināt cilvēkus rīkoties individuāli, lai sevi pasargātu. Būtu jāvēršas pie dažādām auditorijām (piemēram, izmantojot mazākumtautību valodas). Būtu arī jāievieš pārraudzības sistēma, lai vērotu sabiedrības attieksmi un sabiedrisko domu attiecībā uz slimības uzliesmojumu un reakciju uz uzliesmojumu [15].

## Aizspriedumu apkarošana

Iepriekšējo infekcijas slimību epidēmiju laikā gūtie pierādījumi liecina, ka cilvēki un/vai grupas, kam noteikta karantīna un/vai pašizolācija, saskaras ar aizspriedumiem pat tad, ja nav inficējušies [16], un tas negatīvi ietekmē viņu spēju ievērot ieviestos sabiedrības veselības aizsardzības pasākumus un var radīt ilglaicīgākas sociālās sekas [17]. Ir svarīgi, lai iestādes aktīvi apkarotu iespējamus aizspriedumus, veicinot solidaritātes apziņu iedzīvotāju vidū: ikviens zināmā mērā ir pakļauts riskam un “tas attiecas uz mums visiem” [18].

## Atbalsts cilvēkiem un kopienām, kurām jāievēro sociālās distancēšanās pasākumi

Lai sekmētu sociālās izolēšanās pasākumu ievērošanu un īstenošanu, būtu jāpasargā atbalsta sistēma (informējot par to sabiedrību), lai cilvēkiem un kopienām, kurām jāievēro sociālās distancēšanās pasākumi, nodrošinātu būtiskākos pakalpojumus un preces (piemēram, pārtiku, zāles un piekļuvi veselības aprūpes pakalpojumiem) [19, 20]. Būtu jāņem vērā arī sociālās distancēšanās pasākumu iespējamā ietekme uz to personu garīgo veselību, kuras ievēro šos pasākumus [17, 19]. Svarīgs garīgās labklājības veicināšanas instruments ir kontakti ar draugiem, ģimeni un citiem tīkliem, izmantojot saziņas iespējas internetā, sociālajos plašsaziņas līdzekļos un pa tālruni. Būtu jāuzsver arī ieguvumi, ko sniedz cilvēku mudināšana iesaistīties fiziskās aktivitātēs vai nu mājās, vai arī vienatnē ārpus telpām, ēst veselīgu, labi sabalansētu ēdienu, dzert pietiekami daudz ūdens un censties izvairīties no smēķēšanas un alkohola un narkotiku lietošanas [35].

## Īpašs atbalsts neaizsargātām grupām

Papildu atbalsts būs nepieciešams neaizsargātām personām, piemēram, gados vecākiem cilvēkiem, personām ar veselības problēmām, personām ar invaliditāti, cilvēkiem ar garīgās veselības traucējumiem, bezpajumtniekiem un migrantiem bez dokumentiem [4a]. Iestādes varētu apsvērt iespēju atbalstīt un sadarboties ar pilsoniskās sabiedrības un reliģiskām organizācijām, kuras jau strādā ar šīm iedzīvotāju grupām [15].

## Solidaritātes un savstarpējā atbalsta sekmēšana kopienās

No vairākām valstīm, kurās ir ieviesti stingri karantīnas pasākumi, ir saņemta neoficiāla informācija, kas liecina, ka kopienas spontāni iesaistās savstarpēja atbalsta sniegšanā. Kā piemērus var minēt kopīgu dziedāšanu un aplaudēšanu veselības aprūpes darbiniekiem no daudzdzīvokļu māju balkoniem, plakātu ar uzmundriņiem vēstījumiem izkārsanu (piemēram, “Andrà tutto bene” Itālijā, kas nozīmē “Viss būs kārtībā”), pārtikas un sejas aizsargmasku ziedošanu un gados vecāku vai citādi neaizsargātu kaimiņu uzrunāšanu, lai pārliecinātos, ka viņi nejučas pamesti un aizmirsti. Uzņēmēju aprindās no alkoholisko dzērienu ražotāju puses ir arī izskanējuši piedāvājumi pārorientēt darbību uz roku dezinfekcijas līdzekļu ražošanu, jo to daudzviet trūkst. Šādu solidaritātes žestu un kopienu savstarpējā atbalsta oficiāla atzišana un popularizēšana var veicināt šo iedzīvotājiem tik apgrūtināto pasākumu stingrāku ievērošanu.

## Finansiālas kompensācijas ienākumu un darba zaudēšanas gadījumā

Ierobežojoši sociālās distancēšanās pasākumi nes līdzi arī īstermiņa un, iespējams, vidēja termiņa finanšu problēmas [1]. Šīs problēmas skar ģimenes, kopienas un uzņēmumus un jo īpaši zemo algu saņēmējus un gadījumdarbu ekonomikas (līgumi par "nulles laiku") pārstāvjus. Radušos zaudējumu finansiālu kompensēšanu var uzskatīt par plašākas profilakses stratēģijas būtisku elementu, jo tā var sekmēt noteikto sabiedrības veselības aizsardzības pasākumu ievērošanu [22].

## Uzņēmējdarbības nepārtrauktības nodrošināšana

Uzņēmējdarbības nepārtrauktības pārvaldība ir process, ar kura palīdzību organizācija nodrošina, ka tās svarīgākās darbības un procesi netiek pārtraukti, neraugoties uz dažādiem incidentiem vai traucējumiem. Daži uzņēmējdarbības nepārtrauktības nodrošināšanas pasākumi, piemēram, teledarbs, var arī samazināt vīrusa pārnesi [23]. Uzņēmējdarbības nepārtrauktība būtu jānodrošina tajās būtiskāko pakalpojumu jomās, kuru darbības traucējumu ietekme uz iedzīvotājiem būtu vislielākā (piemēram, tiesībsardzība, veselības aprūpe, ugunsdzēsības dienesti, ilgtermiņa aprūpes iestādes, aptiekas, pārtikas veikali, interneta pakalpojumu sniedzēji, cietumi un sabiedrisko pakalpojumu (ūdens, gāze, elektroenerģija) nozare). Atbalsts uzņēmējdarbības nepārtrauktības nodrošināšanā būtu jāsniedz arī ne tik svarīgiem un mazākiem uzņēmumiem, kuriem var draudēt bankrots [24].

## Procesa un ietekmes novērtēšana

Noteikto sociālās distancēšanās pasākumu epidemioloģiskā un sociālā ietekme būtu jāuzrauga visā šo pasākumu ievērošanas laikā, tos attiecīgi pielāgojot reāllaikā. Pēc pasākumu atcelšanas visās skartajās vietās būs svarīgi veikt sistemātisku un visaptverošu izvērtēšanu pēc notikuma, lai ņemtu vērā gūtās mācības, ko izmantot turpmākajā praksē, piemēram, epidēmijas atkārtotās gadījumā [1, 15].

### 2. tabula. Īstenošanas, ieinteresēto personu, apsvērumu un iespējamo šķēršļu pārskats pa ieviešamo sociālās distancēšanās pasākumu tipiem

Sociālās distancēšanās pasākums	Ieinteresētās personas (papildus sabiedrības veselības aizsardzības iestādēm)	Apsvērumi, kas jāņem vērā, un iespējamie šķēršļi
<b>Individuāla sociālā distancēšanās</b>		
<b>Pacientu izolēšana</b>	Vietējā un/vai valsts līmeņa iestādes, kas atbild par: <ul style="list-style-type: none"> <li>iekšlietām;</li> <li>tiesu sistēmu un tiesībsardzības struktūrām.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plašas vīrusa pārnesas posmā pacientiem, kuriem apstiprināta Covid-19 diagnoze ar vieglu slimības gaitu, vai cilvēkiem, kuriem ir Covid-19 raksturīgie simptomi, var likt pašizolēties mājās.</li> <li>Obligāta pacientu izolācija un/vai to kontaktpersonu karantīna būtu jāapsver gadījumos, ja personas brīvprātīgi neievēro pašizolācijas vai paškarantīnas režīmu.</li> <li>Var izrādīties, ka teledarbs nav piemērots visām personām, kuras ievēro karantīnas režīmu un kurām tādēļ var rasties personīgi finansiāli zaudējumi.</li> <li>Smagi var tikt skarta būtiskāko pakalpojumu (veselības aprūpe, skolas, sabiedriskie pakalpojumi utt.) sniegšana, ja pacientu un/vai kontaktpersonu vidū ir šīs jomas darbinieki.</li> <li>Pašizolācijas laikā līdztekus citu individuālās aizsardzības pasākumu (roku higiēna un respiratorā etiķete) izmantošanai būtu jāveic arī apkārtējās vides tīrīšana.</li> <li>Cilvēkiem, kuriem ir slimības simptomi vai kuri ir saslimuši, vienmēr būtu jāvalkā sejas aizsargmaskas, kontaktējoties ar citiem cilvēkiem māsaimniecībā, lai novērstu viņu inficēšanas iespēju.</li> </ul>
<b>Kontaktpersonu karantīna</b>		
<b>Ieteikumi palikt mājās</b>		



Sociālās distancēšanās pasākums	Ieinteresētās personas (papildus sabiedrības veselības aizsardzības iestādēm)	Apsvērumi, kas jāņem vērā, un iespējamie šķēršļi
<b>Sociālās distancēšanās pasākumi, kas skar lielu skaitu personu</b>		
<p><b>Izglītības iestāžu slēgšana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>skolas (tostarp bērnu dienas aprūpes centri, bērnudārzi, pamatskolas un vidusskolas);[25]</li> <li>augstākās izglītības iestāžu (universitāšu, pētniecības institūtu, akadēmisko iestāžu utt.) slēgšana.</li> </ul>	<p>Vietējā un/vai valsts līmeņa ministrijas/iestādes, kas atbild par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>veselības aprūpi;</li> <li>izglītību;</li> <li>iekšlietām;</li> <li>reģionālajām izglītības pārvaldes iestādēm;</li> <li>āriietām;</li> <li>valsts un privāto universitāšu dekāniem/valdēm;</li> <li>pētniecības iestāžu valdēm;</li> <li>vecāku apvienībām;</li> <li>studentu apvienībām.</li> </ul>	<p><b>Apsvērumi, kas jāņem vērā izglītības iestādēm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nepieciešamība nodrošināt izglītības nepārtrauktību, vienlaikus ņemot vērā nevienlīdzīgās piekļuves iespējas digitālajai izglītībai.</li> <li>Skolām un universitātēm esot slēgtām, var palielināties priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas rādītāji.</li> <li>Sociālā izolācija, jo izglītības iestādes ir sociālo aktivitāšu un cilvēku savstarpējās mijiedarbības centri.</li> <li>Spiediens no kopienu puses un finansiālais spiediens, kas izglītības iestādēm liek palikt atvērtām.</li> </ul> <p><b>Skolas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vecākiem var nākties kavēt darbu un ciest finansiālus zaudējumus; daži vecāki var zaudēt darbu — šī problēma īpaši sāpīga var izrādīties viena vecāka māsaimniecībām.</li> <li>Negatīva ietekme uz veselības aprūpes sistēmu, jo ievērojams īpatsvars sieviešu strādā veselības aprūpes nozarē un viņām var nākties palikt mājās, lai rūpētos par bērniem.</li> <li>Negatīva ietekme uz bērnu uzturu, jo daudzi bērni pārtiek no skolās nodrošinātajām maltītēm.</li> </ul> <p><b>Augstākās izglītības iestādes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Universitātēm var nākties atcelt masu pulcēšanās pasākumus, piemēram, konferences, projektu dalībnieku tikšanās, darbseminārus utt., tādējādi zaudējot līdzekļus.</li> <li>Var nākties atlikt/atcelt pētniecības braucienus un ekspedīcijas, tādējādi zaudējot līdzekļus.</li> <li>Jāņem vērā ārvalstu studentu un mācībspēku, kuriem var būt īpašas vīzas un/vai ierobežoti resursi, vajadzības.</li> <li>Īpaši apsvērumi un norādījumi vajadzīgi attiecībā uz dienesta viesnīcām.</li> <li>Pētniecības laboratorijām var nākties nodarbināt minimālu skaitu darbinieku, lai nodrošinātu ilgstošu un/vai dārgu eksperimentu norisi vai lai pabarotu/aprūpētu laboratorijas dzīvniekus.</li> </ul>

Sociālās distancēšanās pasākums	Ieinteresētās personas (papildus sabiedrības veselības aizsardzības iestādēm)	Apsvērumi, kas jāņem vērā, un iespējamie šķēršļi
<p><b>Darbavietu slēgšana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biroji;</li> <li>• ražotnes;</li> <li>• mazumtirdzniecības veikali;</li> <li>• būvniecības uzņēmumi;</li> <li>• restorāni, kafejnīcas/bāri;</li> <li>• sporta klubi;</li> <li>• pārvadājumu/transporta uzņēmumi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirdzniecības ministrija</li> <li>• Finanšu ministrija</li> <li>• Neatliekamās palīdzības un glābšanas dienesti</li> <li>• Darba devēji</li> <li>• Uzņēmēju federācijas</li> <li>• Arodbiedrības</li> </ul>	<p><b>Apsvērumi, kas jāņem vērā darbavietām</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Būtu jādara viss iespējams, lai nodrošinātu būtiskāko pakalpojumu (piemēram, tiesībsardzība, veselības aprūpe, ugunsdzēsības dienesti, ilgtermiņa aprūpes iestādes, aptiekas, pārtikas veikali, interneta pakalpojumu sniedzēji, cietumi un sabiedriskie pakalpojumi, piemēram, ūdens, gāze, elektroenerģija) sniegšanu pat tad, ja minētajās nozarēs var nodarbināt tikai minimālu skaitu darbinieku.</li> <li>• Kad vien iespējams, darbiniekiem būtu jāstrādā attālināti no mājām un sanāksmju rīkošanai jāizmanto videokonferenču rīki.</li> <li>• Var izrādīties, ka teledarbs nav piemērots visos gadījumos, tādēļ personām var rasties finansiāli zaudējumi un/vai var nākties zaudēt darbu.</li> <li>• Zemo algu saņēmēji un gadījumdarbu ekonomikas (līgumi par "nulles laiku") pārstāvji var saskarties ar īpašām problēmām.</li> <li>• Dažus sociālās distancēšanās pasākumus var īstenot, darbavietām esot atvērtām (sk. 1. tabulu).</li> <li>• Radušos zaudējumu kompensēšanu no valsts puses var uzskatīt par plašākas profilakses stratēģijas būtisku elementu, jo tā var sekmēt noteikto sabiedrības veselības aizsardzības pasākumu ieviešanu.</li> </ul>
<p><b>Pasākumi attiecībā uz īpašām no pārējās sabiedrības norobežotām iedzīvotāju grupām, tostarp personām, kas atrodas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ilgtermiņa aprūpes iestādēs; [26]</li> <li>• psihiatriskajās iestādēs;</li> <li>• cietumos, utt.</li> </ul>	<p>Vietējā un/vai valsts līmeņa ministrijas/iestādes, kas atbild par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veselības aprūpi;</li> <li>• iekšlietām;</li> <li>• tiesu sistēmu un tiesībsardzības struktūrām.</li> </ul>	<p><b>Apsvērumi, kas jāņem vērā iestādēm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lielākas garīgās veselības problēmas (piemēram, depresija) pacientu/ieslodzīto personu vidū un pacientu/ieslodzīto personu tālāka atsvešināšanās no sabiedrības.</li> <li>• Stingri norādījumi šo iestāžu darbiniekiem nenākt uz darbu, ja ir konstatēti elpceļu slimību simptomi un/vai drudzis.</li> <li>• Ja apmeklētājiem ilgāku laiku nav atļauts ienākt iestādes telpās, var organizēt virtuālas ģimenes tikšanās.</li> <li>• Nepieciešamība nodrošināt atbilstīgu infekciju kontroli iestādes telpās.</li> </ul> <p><b>Cietumi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ieslodzīto personu neapmierinātība, dumpji.</li> </ul>
<p><b>Masu pulcēšanās atcelšana, ietverot:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kultūras pasākumus (teātra izrādes, kino seansus, koncertus utt.);</li> <li>• sporta pasākumus (futbola spēles, sporta spēles iekštelpās un brīvā dabā, maratonus utt.)</li> <li>• festivālus;</li> <li>• reliģiskus pasākumus;</li> <li>• konferences. [27, 28]</li> </ul>	<p>Vietējā un/vai valsts līmeņa ministrijas/iestādes, kas atbild par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veselības aprūpi;</li> <li>• iekšlietām;</li> <li>• ārlietām;</li> <li>• kultūras un reliģijas lietām;</li> <li>• pasākumu organizēšanas komitejām (valsts un starptautiskā līmenī);</li> <li>• reģionālajām un vietējās pārvaldes iestādēm;</li> <li>• profesionālajām apvienībām un valdēm;</li> <li>• reliģiskajiem līderiem un organizācijām.</li> </ul>	<p><b>Visi masu pulcēšanās pasākumi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finansiāli zaudējumi pasākumu organizētājiem un iespējams bezdarba pieaugums.</li> <li>• Finansiāli zaudējumi pasākumu apmeklētājiem (biļešu maksa, uzturēšanās izdevumi, transporta izdevumi utt.).</li> <li>• Finansiāli zaudējumi saistītajiem uzņēmumiem (plašsaziņas līdzekļiem, ēdināšanas pakalpojumu sniedzējiem, sponsoriem utt.).</li> <li>• Kaitējums zīmoliem.</li> <li>• Saistītais tūristu skaita samazinājums.</li> <li>• Samazināti nodokļu ieņēmumi.</li> <li>• Vilšanās faniem, kuri atcelšanu uzskata par pārmērīgu pasākumu (kam var būt arī politiskas sekas).</li> </ul> <p><b>Reliģiski pasākumi</b></p> <p>Tā kā reliģiskajiem līderiem ir būtiska nozīme sabiedriskās domas veidošanā, viņi jāiesaista jau agrīnā procesa posmā, lai sekmētu ieteikumu ieviešanu.</p>

Sociālās distancēšanās pasākums	Ieinteresētās personas (papildus sabiedrības veselības aizsardzības iestādēm)	Apsvērumi, kas jāņem vērā, un iespējamie šķēršļi
<p><b>Cordon sanitaire:</b> ēkas(-u) vai apdzīvotas(-u) teritorijas(-u) obligāta karantīna [29]</p>	<p>Vietējā un/vai valsts līmeņa ministrijas/iestādes (var nākties ietvert arī visaugstākā līmeņa valdības iestādes), kas atbild par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veselības aprūpi;</li> <li>• iekšlietām;</li> <li>• reģionālajām un vietējās pārvaldes iestādēm;</li> <li>• uzņēmēju apvienībām un arodbiedrībām;</li> <li>• mājokļu īpašnieku un īrnieku apvienībām;</li> <li>• tiesu sistēmu un tiesībaizsardzības struktūrām;</li> <li>• civilo aizsardzību;</li> <li>• ilgtermiņa aprūpes iestādēm;</li> <li>• cietumiem;</li> <li>• garīgās veselības aprūpes iestādēm;</li> <li>• kopienu un reliģiskajiem līderiem;</li> <li>• izglītību.</li> </ul>	<p><b>Visas jomas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuru kategoriju darbības un personas varētu atbrīvot no ierobežojumiem.</li> <li>• Jāņem vērā gados vecāku cilvēku, personu ar invaliditāti un citu neaizsargātu personu (piemēram, bezpajumtnieku, cilvēku ar garīgās veselības traucējumiem, migrantu bez dokumentiem) vajadzības.</li> <li>• Jāapsver ieteikumu paziņošanas laiks, lai līdz minimumam samazinātu to cilvēku skaitu, kuri pirms ierobežojumu ieviešanas centīsies atrast veidus, kā no tiem izvairīties.</li> <li>• Vajadzība nodrošināt tādas pirmās nepieciešamības preces kā pārtika, ūdens, zāles un sanitārās un higiēnas preces.</li> <li>• Sabiedrisko pakalpojumu (ūdens, gāzes, elektroenerģijas, interneta) pieejamība.</li> <li>• Attiecīgajā teritorijā dzīvojošo cilvēku cilvēktiesības.</li> <li>• Ievērojami finansiāli zaudējumi visā reģionā.</li> <li>• Vajadzība bieži pārskatīt pasākumu loģisko pamatojumu, lai pārliecinātos, ka sociālās distancēšanās pasākumi joprojām ir vajadzīgi.</li> <li>• Vajadzība nodrošināt veselības aprūpes pakalpojumus karantīnā esošajiem iedzīvotājiem.</li> <li>• Vajadzība nodrošināt pienācīgu pasākumu veikšanu karantīnas zonā nolūkā samazināt vīrusa pārnesanu iedzīvotāju vidū.</li> </ul> <p><b>Uzņēmumi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finansiāli zaudējumi lielākajai daļai uzņēmumu vai visiem uzņēmumiem.</li> <li>• Darba zaudēšana.</li> <li>• Tirdzniecības modeļu izmaiņas.</li> <li>• Piegāžu pārtraukums.</li> </ul>

*Piezīme: Plašāku informāciju par šiem pasākumiem un to loģisko pamatojumu skatīt 1. tabulā.*

## Līdzautori (alfabēta secībā)

Cornelia Adlhoch, Agoritsa Baka, Massimo Ciotti, Joana Gomes Dias, John Kinsman, Katrin Leitmeyer, Angeliki Melidou, Teymur Noori, Anastasia Pharris, Pasi Penttinen, Paul Riley, Andreea Salajan, Jonathan Suk, Svetla Tsoleva, Marieke van der Werf, Emma Wiltshire, Andrea Würz

## Atsauces

1. Anderson R, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth T. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *Lancet*. 2020.
2. European Centre for Disease Prevention and Control. Guidelines for the use of non-pharmaceutical measures to delay and mitigate the impact of 2019-nCoV. Stockholm: ECDC; 2020.
3. COVID-19: 'Top priority' must be on containment, insists WHO's Tedros: UN News; 2020. Available from: <https://news.un.org/en/story/2020/03/1058461>.
4. European Centre for Disease Prevention and Control. Outbreak of novel coronavirus disease 2019 (COVID-19): increased transmission globally – fifth update. Stockholm: ECDC; 2020.
- 4a. European Centre for Disease Prevention and Control. Novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: increased transmission in the EU/EEA and the UK – sixth update, 12 March 2020. Stockholm: ECDC; 2020.
5. European Centre for Disease Prevention and Control. The use of evidence in decision making during public health emergencies. Stockholm: ECDC; 2019.
6. WHO. Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Geneva: World Health Organization; 2020.
7. Hatchett R, Mecher C, Lipsitch M. Public health interventions and epidemic intensity during the 1918 influenza pandemic *PNAS*. 2007;104 (18):7582–7.
8. Medicine Io. Modeling community containment for pandemic influenza: a letter report. Washington, DC: National Academies Press; 2006.
9. Lai S, Ruktanonchai N, Zhou L, Prosper O, Luo W, Floyd J. Effect of non-pharmaceutical interventions for containing the COVID-19 outbreak: an observational and modelling study. *medRxiv*. 2020.
10. Ipsos Mori. Poll of 8 countries finds majority say coronavirus poses a threat to the world 2020. Available from: <https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/poll-8-countries-finds-majority-say-coronavirus-poses-threat-world>.
11. United Nations, Economic and Social Council (UNESCO). Siracusa principles on the limitation and derogation provisions in the international covenant on civil and political rights, U.N. Doc. E/CN.4/1985/4, Annex (1985). United Nations; 1985 [Available from: <http://hrlibrary.umn.edu/instree/siracusaprinciples.html>].
12. WHO. International Health Regulations. 3 ed. Geneva: World Health Organization; 2005.
13. Calain P, Poncin M. Reaching out to Ebola victims: coercion, persuasion or an appeal for self-sacrifice? *Soc Sci Med*. 2015;147:126-33.
14. Gonsalves G, Kapczynski A, Ko A, Parmet W, Burris S. Achieving A Fair and Effective COVID-19 Response: An Open Letter to Vice-President Mike Pence, and Other Federal, State and Local Leaders from Public Health and Legal Experts in the United States.: Yale School of Public Health, Yale Law School; 2020.
15. European Centre for Disease Prevention and Control. Guidance on community engagement for public health events caused by communicable disease threats in the EU/EEA. Stockholm: ECDC; 2020.
16. Desclaux A, Badjib D, Ndione A, Sow K. Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Social Science & Medicine*. 2017;178:38-45.
17. Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020.
18. Brown L, Trujillo L, Macintyre K. Interventions to Reduce HIV/AIDS Stigma: What Have We Learned? : Horizons Program, Tulane University; 2001.
19. DiGiovanni C, Conley J, Chiu D, Zaborski J. Factors Influencing Compliance with Quarantine in Toronto During the 2003 SARS Outbreak. *Biosecurity and Bioterrorism: Biodefense Strategy, Practice, and Science*. 2004;2(4):265-72.
20. Barbera J, Macintyre A, Gostin L. Large-scale quarantine following biological terrorism in the United States – Scientific Examination, Logistic and Legal Limits, and Possible Consequences. *JAMA*. 2001;286(21):2711-7.
21. European Centre for Disease Prevention and Control. Outbreak of novel coronavirus disease 2019 (COVID-19): increased transmission globally – fifth update, 2 March 2020. Stockholm: ECDC; 2020.

22. European Centre for Disease Prevention and Control. Community and institutional public health emergency preparedness synergies – enablers and barriers. Case studies on acute gastroenteritis in two EU/EEA Member States. Stockholm: ECDC; 2019.
23. Willem L, Hoang T, Funk S, Coletti P, Beutels P, Hens N. SOCRATES: An online tool leveraging a social contact data sharing initiative to assess mitigation strategies for COVID-19. medRxiv. 2020.
24. International Organization for Standardization. ISO 22301:2019 Security and resilience — Business continuity management systems — Requirements. Geneva: ISO; 2019.
25. UNESCO. Covid-19 and education 2020 [Available from: <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies/coronavirus-school-closures>].
26. CDC – Centers for Disease Control and Prevention. Strategies to prevent the spread of covid-19 in long-term care facilities (LTCF). Atlanta: CDC; 2020. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html>.
27. Abubakar I, Gautret P, Brunette GW, Blumberg L, Johnson D, Pomeroy G, et al. Global perspectives for prevention of infectious diseases associated with mass gatherings. The Lancet Infectious Diseases. 2012;12(1):66-74.
28. World Health Organization. Key planning recommendations for mass gatherings in the context of the current COVID-19 outbreak - Interim Guidance WHO; 2020 14 February 2020
29. CDC – Centers for Disease Control and Prevention. Preventing COVID-19 spread in communities. Atlanta: CDC; 2020.
30. Imperial College COVID-19 Response Team. Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand. 16 March 2020. London: Imperial College; 2020. Available from: <https://www.imperial.ac.uk/media/imperial-college/medicine/sph/ide/gida-fellowships/Imperial-College-COVID19-NPI-modelling-16-03-2020.pdf>
31. Qualls N, Levitt A, Kanade N, et al. Community mitigation guidelines to prevent pandemic influenza — United States, 2017. MMWR Recomm Rep 2017;66(No. RR-1):1–34. Available from: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.rr6601a1>
32. World Health Organisation. Non-pharmaceutical public health measures for mitigating the risk and impact of epidemic and pandemic influenza. Geneva: WHO; 2019. Available from: [https://www.who.int/influenza/publications/public\\_health\\_measures/publication/en/](https://www.who.int/influenza/publications/public_health_measures/publication/en/)
33. European Centre for Disease Prevention and Control. Resource estimation for contact tracing, quarantine and monitoring activities for COVID-19 cases in the EU/EEA. ECDC: Stockholm; 2020.
34. Ali ST, Cowling BJ, Lau E, Fang VJ, Leung GM. Mitigation of influenza B epidemic with school closures, Hong Kong, 2018. Emerging infectious diseases, 24(11), 2071–2073. Available from: <https://doi.org/10.3201/eid2411.180612>
35. Public Health England. Guidance on social distancing for everyone in the UK – 20 March 2020 [internet, accessed 23 Mar 2020]. London: PHE; 2020. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>