



Tokijas OS dalībnieku instruktāža saistībā ar Covid-19 drošības mēriem un veicamajiem pasākumiem pirms izlidošanas

Jānis Kaupe

Latvijas delegācijas Covid-19 oficiēris (CLO)

Sporta ārsts, Latvijas Olimpiskā vienība



PRINCIPLES



Wear a face mask at all times



Wash your hands regularly and use hand sanitiser where available



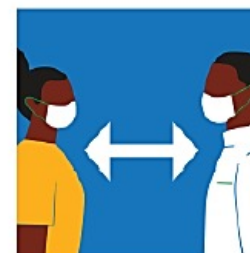
Support athletes by clapping instead of singing or chanting



Keep physical interactions with others to a minimum (and don't forget to wear your mask!)



Avoid physical contact, including hugs and handshakes



Keep two metres' distance from athletes and at least one metre from others, including in operational spaces



Avoid enclosed spaces and crowds where possible



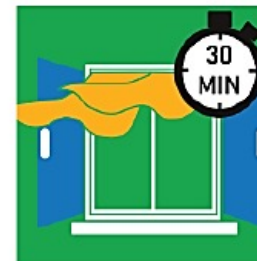
Use dedicated Games vehicles. Do not use public transport unless it is the only option to reach certain locations such as remote venues



Only carry out the activities submitted in your Activity Plan, at places on the list of permitted destinations



Avoid using shared items where possible, or disinfect them



Ventilate rooms and common spaces every 30 minutes

HIGIĒNAS PRINCIPII ĪSUMĀ

- Maskas visur, izņemot savās istabiņās
- Nedalāties ar personīgajiem priekšmetiem, piem. dzērienu pudeles, zobu birstes, dvieļi, utt.
- Regulāra telpu vēdināšana
- Regulāra roku mazgāšana un dezinficēšana
- Sasveicinoties lietojam «kulaciņus»
- Atbalstot savējos, labāk aplaudēt, nevis izmantot balsi
- Ievērot 2m distanci, kur iespējams
- Drīkst atrasties tikai Olimpiskajā ciematā, savā treniņu vai sacensību vietā, izmantot tikai oficiālo OS transportu!

Izešana ārpus ciemata vai Olimpiskās teritorijas nav iespējama!!!



NEPIECIEŠAMIE DOKUMENTI LIDOSTĀ

- 96h un 72h izdrukāti negatīvi Covid testu rezultāti
- Pase
- Akreditācija
- Ielādēta telefonā **COCOA aplikācija**, kura tiks aktivizēta tikko pēc ierašanās Japānā, ieslēgt Bluetooth, ieslēgt Location jeb atrašanās vietu
- Ielādēta telefonā **OCHA aplikācija** un iegūts QR kods
- Jaaktivizē ON «Google location information services» un ON «Google location history»
- **Visus dokumentus liekam rokas bagāžā!**
- Telefonā saglabāts vakcinācijas **Covid-19 sertifikāts QR kods** (www.covid19sertifikats.lv, Apskatīt savus sertifikātus→) – pilnībā vakcinētām vai pēdējo 6 mēnešu laikā izslimojušām personām
- Telefonam pietiekami pilna baterija, ielidojot Japānā (vismaz 8 stundām)!!!



JĀIELĀDĒ TELEFONĀ 2 APLIKĀCIJAS

1

COCOA

jāaktivizē ielidojot Japānā

2

OCHA (Health Reporting App)

jāsāk pildīt no ielidošanas dienas

APPS/SYSTEM	FUNCTION	Documents to be submitted / input items	TYPE
COCOA	Contact confirming app	Not applicable	Smartphone application
HEALTH REPORTING APP *2	-Report health condition and register/upload documents	- Daily Health condition (from entry date to departure date) - Agreement form	Smartphone application
SAVING LOCATION INFORMATION(Settings on GoogleMaps, etc.)	A record of your location information to the health center or other facilities	Not applicable	Smartphone or iPhone

1 COCOA – THE CONTACT CONFIRMING APPLICATION jāaktivizē ielidojot Japānā

- Aplikācija pieejama App Store/ Google Play
- Jāizdzēš no telefona Latvijas lietotne «Apturi Covid Latvia»
- Ielidojot Japānā, jāaktivizē COCOA aplikācija
- Aplikāciju var izdzēst, izlidojot no Japānas



2

OCHA – ONLINE CHECK-IN AND HEALTH REPORT APPLICATION

jāsāk pildīt no ielidošanas dienas

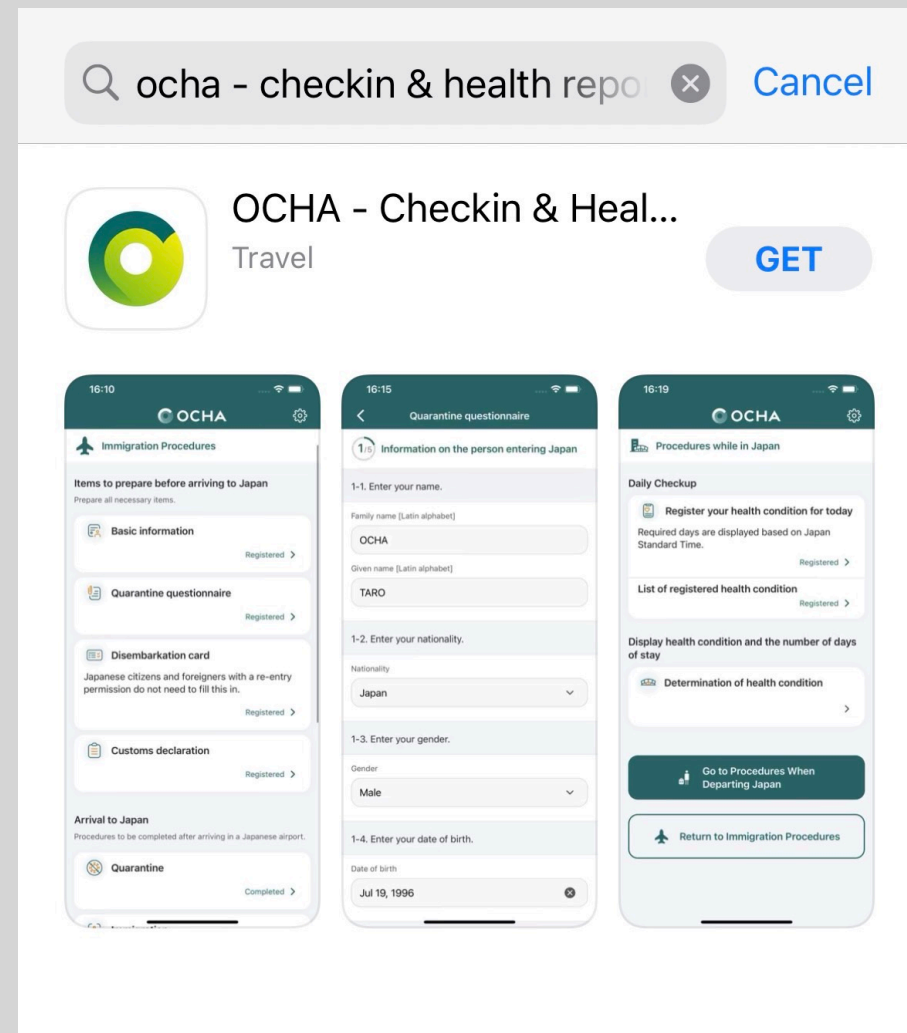
- ! Aplikācija katram pašam jāsāk pildīt individuāli no pirmās ierašanās dienas Japānā

Lai autorizētos aplikācijā, jāveic vairākas secīgas darbības, kuras būs izskaidrotas vēlāk

Japānā **katru dienu no rīta OCHA** aplikācijā jāievada sekojoša info:

- Ķermeņa temperatūras mērījums no rīta
- Pašsajūta un simptomi

Mājās **14 dienas pirms izlidošanas stingri jāvēro savs veselības stāvoklis** (temperatūra, simptomi, sūdzības, kontakts ar Covid-19 pozitīvu personu) un jebkuru neskaidrību gadījumā, nekavējoties jākontaktējas ar savu sporta ārstu, lai varētu laicīgi risināt radušos situāciju



2

OCHA – ONLINE CHECK-IN AND HEALTH REPORT APPLICATION

jāsāk pildīt no ielidošanas dienas

Lai tiktu iekšā OCHA aplikācijā, jāveic virkne ar darbībām:

1

Jāpieregistrējas ICON sistēmā caur internetu, ievadot visu nepieciešamo info (akreditācijas Nr, pases Nr, personīgie dati utt)

2

Jāiegūst ICON sistēmā parole priekš OCHA

3

Jāielādē telefonā OCHA

4

Jāreģistrējas OCHA, izmantojot akreditācijas numuru un iegūto paroli un visu pārējo info, ko prasa aplikācija

5

Jāielādē 72h negatīvais E.Gulbja laboratorijas testa rezultāts PDF formātā

6

Jāiegūst **QR kodi iekļūšanai Japānā** (būs nepieciešami Tokijas lidostā)

PAROLES IEGŪŠANA ICON SISTĒMĀ

Jādodas uz vietni <https://infection-control.tokyo2020.org/icon/UserApplication>

- 1 Jāreģistrējas:
 - Registration number - Akreditācijas numurs
 - Identification number - Pases numurs LV...
- 2 Jāsaņem e-pastā reģistrācijas apliecinājums
- 3 Jāuzspiež uz saites e-pastā. Iespējams, jāgaida otrs e-pasts ar saiti, kas var aizņemt 15min
- 4 Ja nepieciešams «Reset the password», tad jāspiež uz šīs saites: https://infection-control.tokyo2020.org/icon/s/login/ForgotPassword?language=en_GB
- 5 Jāizveido parole, kura būs derīga OCHA aplikācijai
- 6 Ielādējam telefonā OCHA aplikāciju no App Store/Google Play

AA infection-control.tokyo2020.org

TOKYO 2020 TOKYO 2020 日本語 | English

Tokyo 2020 ICON - User Application

Do you agree to the Terms of Use and Privacy Policy for the Tokyo 2020 Infection Control Support System?

Tokyo 2020 ICON SYSTEM Terms of Use

Resolutions (UK) and Arbitration Panel Ltd - Company No. 3351039) for final and binding arbitration in accordance with the Arbitration Act 1996 and Sport Resolutions (UK)'s Arbitration Rules.

Attachment

Recommended operating environment
The latest version of the following operating systems and browsers are recommended for more comfortable use of the Service.
The Service is optimised for viewing on

LMT 13:54 63%
infection-control.tokyo2020.org

Tokyo 2020 ICON - User Application

Please enter the information required for the application.

Customer entry field

※ Registration Number (7 digit)
1468270 **Akreditācijas Nr**

※ Identification Number
LV4115529 **Pases Nr**

※ E-mail address
janis@lov.lv

※ Date of birth (YYYYMMDD)
19830208

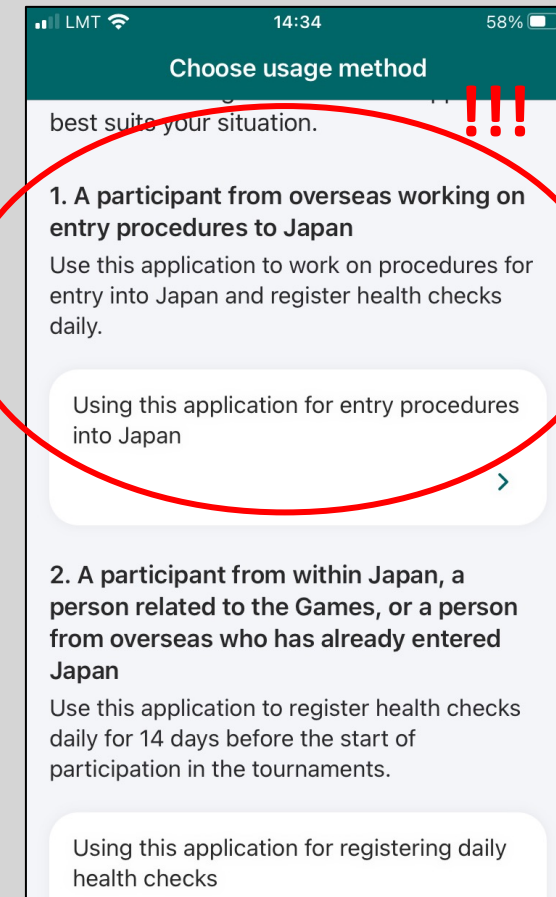
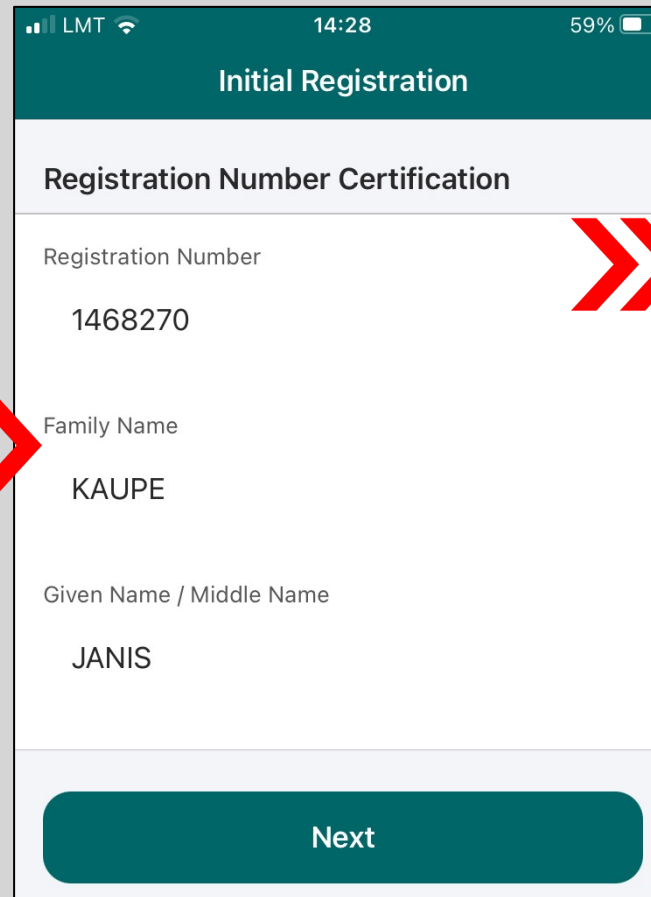
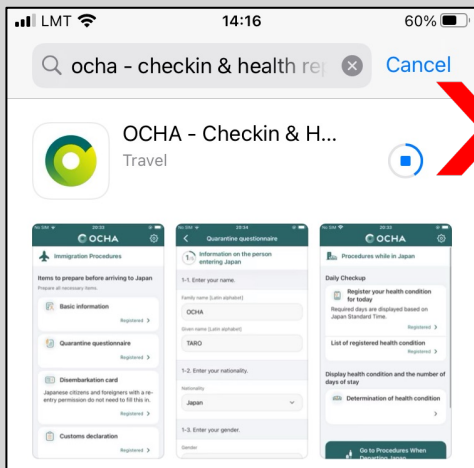
※ Language
ENGLISH

User Application

Privacy - Terms

OCHA JĀVEIC SEKOJOŠAS DARBĪBAS

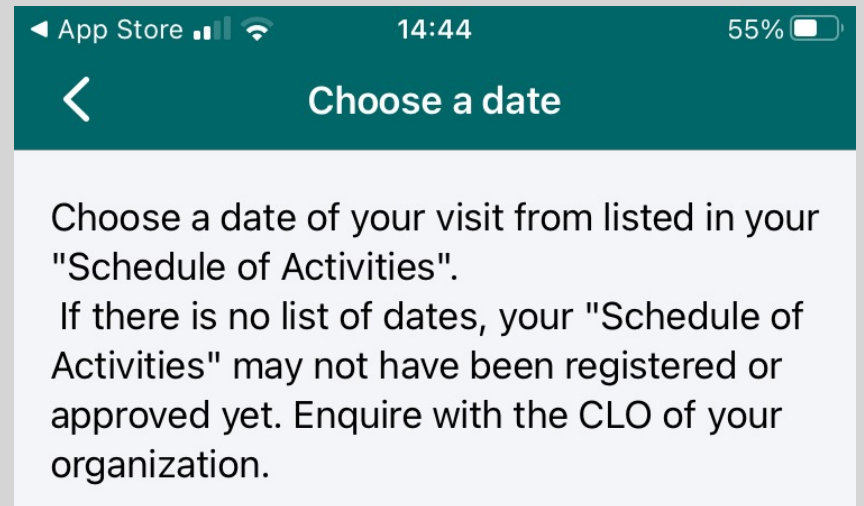
- ① Jānolādē un jāpalaiž aplikācija
- ② Tokyo2020 Games participant – YES
- ③ Akreditācijas numurs un parole no ICON aplikācijas
- ④ Jāizvēlas 1. A participant from overseas working on entry procedures to Japan



OCHA TĀLĀKĀS DARBĪBAS

- ① **Flight details:** place of departure, airport of departure, date of entry to Japan, airport of arrival, date of departure from Japan
- ② Name, Nationality, Sex, Birthdate, Passport number, Email address
- ③ **Contact information** whilst in Japan: Phone number, Name and Address of Hotel/Residence whilst in Japan (Olimpiskais ciemats, Cycling Village, Sapporo) >>> nākamajā slaidā
- ④ Date of entry to Japan, flight and seat number, Embarkation/Disembarkation Card, Customer declaration required from customs
- ⑤ Health condition

- ⑥ Tālāku informācijas ievadišanu varēs pabeigt tikai, kad būs apstiprināts Activity plan un būs saņemta lidmašīnas biļete uz Tokiju (lidojuma numurs, sēdvietas numurs)



OLIMPISKO CIEMATU ADRESESES

Olympic Village

4-3-13 Harumi,
Chuo-ku,
Tokyo,
104-0053


Olympic Cycling Village

Fuji Lake Hotel
1 Funatsu,
Fujikawaguchiko-machi,
Minamitsuru-gun, Yamanashi,
401-0301

Olympic Sapporo Village

Sapporo Prince Hotel
Nishi 11-chome,
Minami 2-jo,
Chuo-ku,
Sapporo





OCHA QR KODI PĒC SEKMĪGAS INFORMĀCIJAS IEVADĪŠANAS

On arrival in Japan, all participants will need to:



Present COVID-19 **negative test certificate** in the right format and the Quarantine QR code in OCHA to Quarantine officer



Complete an antigen test and complete quarantine confirmation, then receive/generate an **Immigration QR code** in OCHA



Present the Immigration QR code to an Immigration Officer



Generate the **Customs QR code**



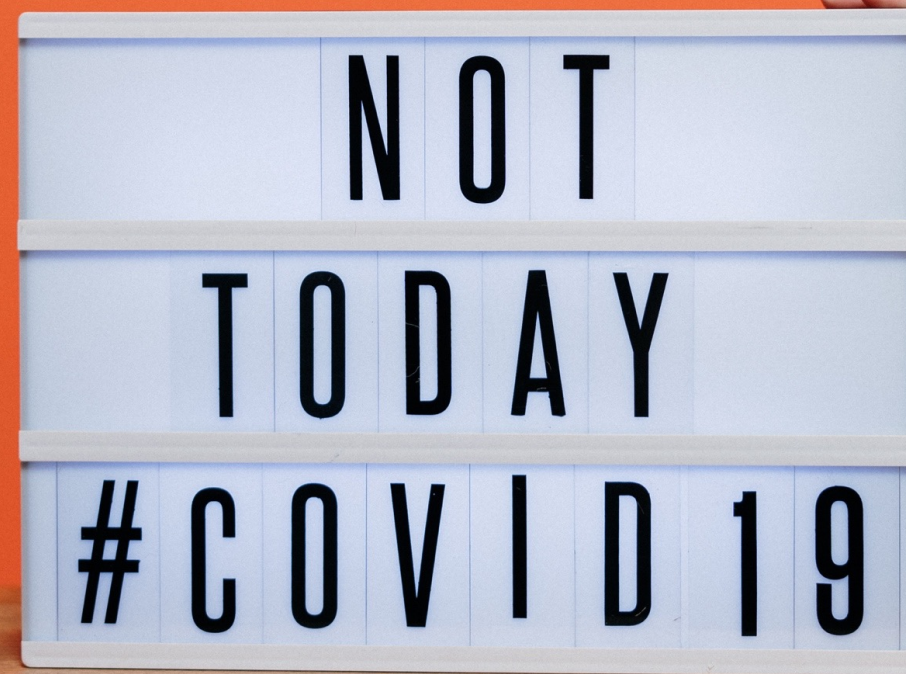
Present the Customs QR code to customs officer

COVID-19 TESTĒŠANA LATVIJĀ (PIRMS IZLIDOŠANAS)

- Jāveic **tikai un vienīgi E. Gulbja laboratorijā** kādā no filiālēm
- Laboratorijā jāsaņem, ka esat Tokijas Olimpisko spēļu dalībnieks un rēķins jāšūta uz Latvijas Olimpisko komiteju (nevis vienību)
- Testēšanai **jāizmanto PASE!** (ID neder)
- Slēdzienā jāprasa **norādīt pases numurs**
- Testa rezultāts nepieciešams **angļu valodā**
- **Izdrukāti testa rezultāti būs jāuzrāda lidostā** (gan Latvijā, gan Japānā)
- **Pirms izlidošanas jāveic 2 Covid-19 testi** (jebkuram – gan vakcinētajiem, gan izslimojušajiem)



Pozitīva testa gadījumā nekavējoties informēt kādu no delegācijas medpersonāla! Pozitīvs tests Latvijā nozīmē, ka uz Japānu doties nedrīkst.



JĀVEIC 2 COVID-19 TESTI (PIRMS IZLIDOŠANAS)

96
stundas

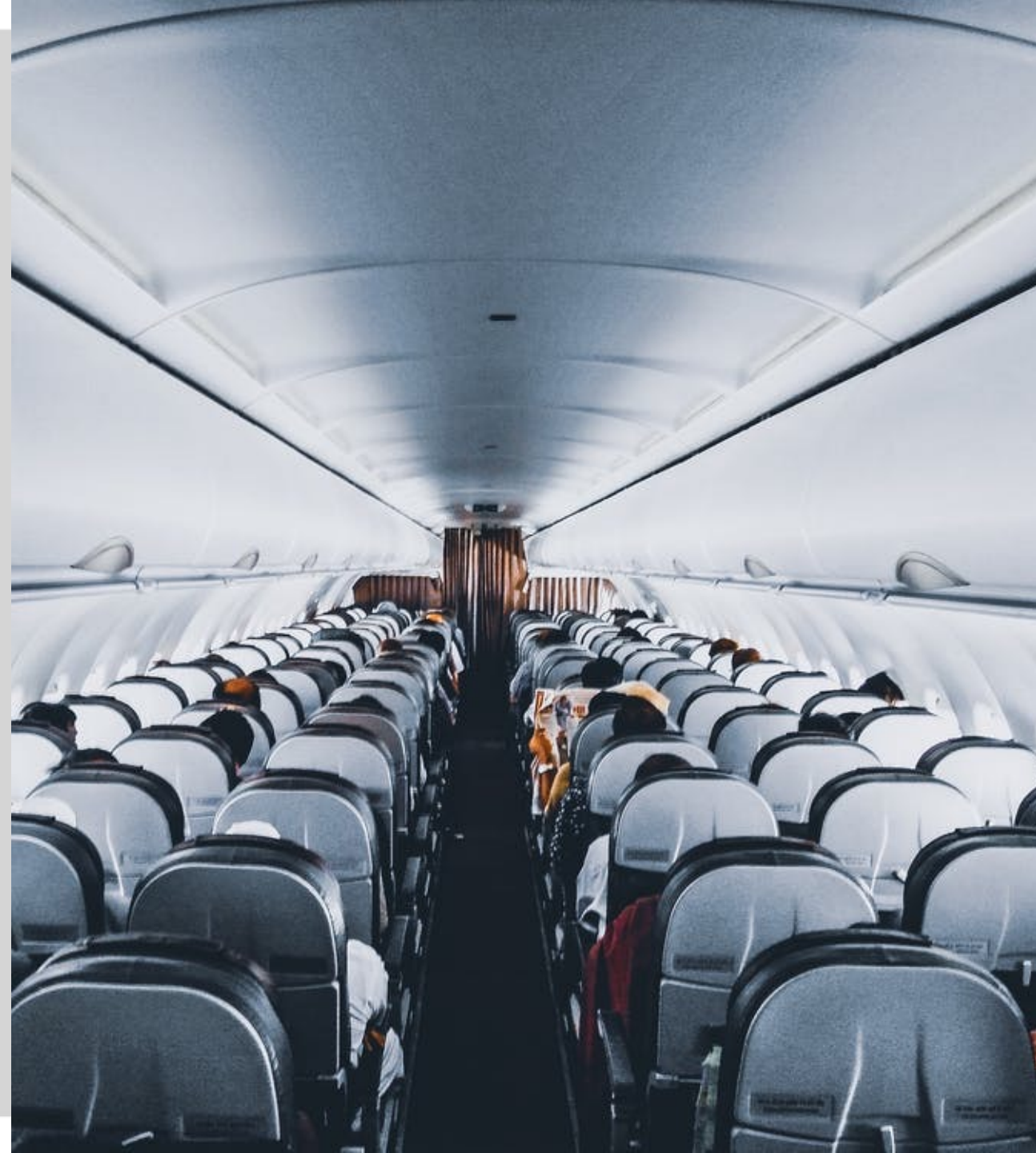
72
stundas

Jāveic 2 testi pirms izlidošanas:

- Pirmais tests ne agrāk kā 96 stundas pirms izlidošanas brīža
- Otrais tests ne agrāk kā 72 stundas pirms izlidošanas brīža.
- Starp pirmo un otro Covid-19 testu jābūt ne mazāk kā 24 stundām
- Ja lido caur Frankfurti, tad Vācijā būs jāuzrāda **apliecinājums par vakcināciju VAI par izslimošanu VAI ne vecāks kā 48h Covid-19 tests**, skaitot no ielidošanas brīža Vācijā

➔ Cenšamies testus veikt 72h un 48h pirms lidojuma, lai būtu 24 stundu rezerve, ja aizkavējas reisa izlidošana

➔ Testa veids drīkst būt nazofaringeālā iztriepe (no deguna) vai siekalu tests



TESTĒŠANAS PROCEDŪRA UN NIANSES

Pirmo (96h) testu var nodot 2 veidos:

- ① Ļoti laicīgi (~10 dienas pirms) piesakoties sev ērtākajā E.Gulbja laboratorijas filiālē uz Covid-19 testu (no deguna) caur elektronisko pieteikšanās sistēmu www.egl.lv
- ② Pašam individuāli veicot siekalu testu un pašam aiznesot uz E.Gulbja laboratorijas filiāli, kurā tiek nodotas asins analīzes

Otro (72h) testu var nodot tikai 1 veidā:

- ① Individuāli veicot siekalu testu un pašam aiznesot to uz E.Gulbja laboratorijas filiāli



Siekalu testa kastītes varēs saņemt Latvijas Olimpiskajā vienībā, pirms tam sazinoties ar savu sporta ārstu un piesakot vizītes laiku



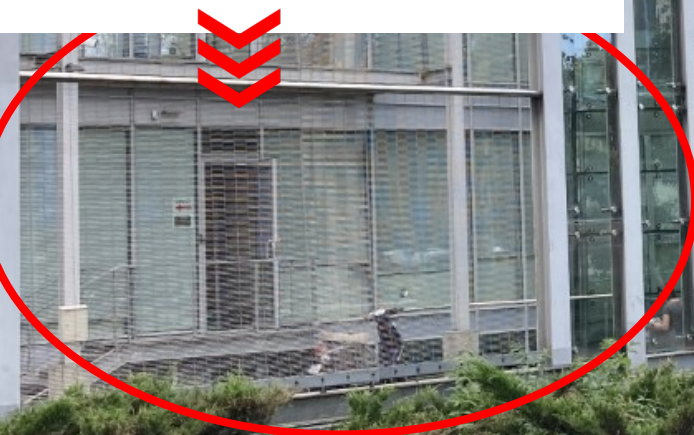
SIEKALU TESTU NODOŠANA

- **Rīdzinieki** nodod Covid-19 siekalu testus vienā vietā: **E.Gulbja centrālajā filiālē** (pie Alfas) Brīvības gatvē 366. Pie dienesta ieejas no stāvvietas puses. Darba laikā jebkurā dienā (arī brīvdienās).
- **Ne-Rīdziniekiem** ļoti ieteicams nodot siekalu testus Rīgā, Gulbja laboratorijas Alfas filiālē. Ja tas nav iespējams, tad der
- **Visas filiāles, kuras neatrodas Rīgā.** Tests jānodod pie māšas, kura ņem asinis. Pirms testa nodošanas pašam laboratorijā **ir jānoskaidro konkrētas dienas un laiki, cik var nest nodot siekalu testu.** Jo katrai filiālei ir savi analīžu paraugu savākšanas laiki un transportēšana uz Rīgas filiāli. Visus siekalu testus transportē uz Rīgu un siekalu testiem ir svarīgi, lai tie pēc iespējas ātrāk tiktu analizēti. Tos nevar uzglabāt.

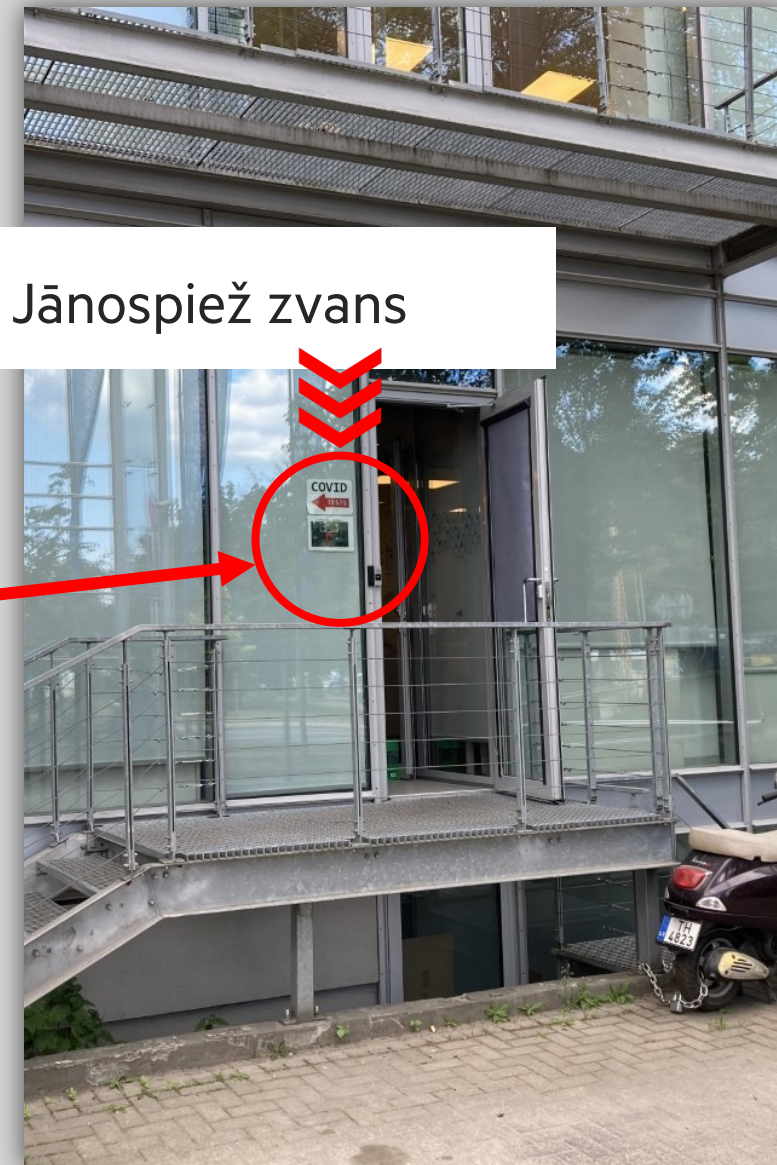


KUR JĀNODOD TESTS E.GULBJA LABORATORIJĀ «ALFAS» FILIĀLĒ

Siekalu testu
nodošanas vieta



Jānospiež zvans





COVID-19 TESTĒŠANA JAPĀNĀ

- Pirmais tests **tiek veikts uzreiz pēc ielidošanas** turpat lidostā (jāsagaida atbilde, tad var doties tālāk)
- Plānoti ir siekalu antigēnu testi, bet šaubīgu vai pozitīvu rezultātu gadījumā arī PCR testi no deguna un rīkles
- **30 minūtes pirms siekalu testiem nedrīkst neko ēst vai dzert**
- Ciematā Covid-19 **testus veiks katru dienu**
- Pašiem būs jāsavāc siekalu paraugs, jāreģistrē sistēmā caur telefonu un jānodod konkrētā savākšanas punktā
- Atbilde būs gatava 12 stundu laikā. Ja tā ir negatīva, tad nekāda speciāla ziņa netiek sūtīta
- Pozitīva testa gadījumā tiek atsūtīta ziņa uz telefonu un nekavējoties ir jābeidz iesāktās aktivitātes, jādodas pašizolēties uz savu istabiņu un jāsazinās ar kādu no LAT medpersonāla
- Pozitīva testa gadījumā visas tālākās darbības nosaka vietējie medicīnas darbinieki un LAT Covid oficiēris pilnībā tiek informēts par notiekošo un palīdz veikt nepieciešamos pasākumus konkrētā gadījuma risināšanā

COVID-19 TESTĒŠANAS REGLAMENTS

TEST, TRACE AND ISOLATE

Take **2 tests on 2 separate days**
(Within 96hrs & 72hrs prior to departure)

Daily test at Pre-Games Training Camp / Host Town



Take a test **72hrs prior** to entering village

Take a test **if negative certificate required to return home**



Take a Saliva based Antigen Test
at airport

Daily test at OLV / PLV & Satellite Village

CLOSE CONTACT jeb KONTAKTPERSONAS STATUSS OLIMPIĀDES LAIKĀ

Ja kāds tiek atzīts par Close contact jeb kontaktpersonu, tad:

- ① saņem ziņu savā tālrunī no COCOA vai tiek informēts no LAT Covid-19 oficiera jeb CLO puses par šādu faktu
- ② par to uzreiz informē LAT Covid-19 Oficiari (CLO) vai kādu no medpersonāla



Abos gadījumos jāatgriežas ciematā, jāizolējas savā istabiņā un jāgaida tālākās norādes.



TEMPERATŪRAS MĒRĪJUMI OS LAIKĀ

- Pie ieejām regulāri tiks mērīta ķermeņa temperatūra ar bezkontakta termometru
- Temperatūra 37,5 C un augstāka tiks uzskatīta par paaugstinātu
- Ja pirmais mērījums rāda paaugstinātu temperatūru, tad persona tiks novadīta atsevišķā telpā un pēc atpūtas brīža tiks veikts atkārtots mērījums
- Ja arī atkārtotais mērījums būs 37,5 un vairāk, tad jāseko vietējo darbinieku norādījumiem un jāinformē CLO



PRAKTISKI IETEIKUMI UN PRASĪBAS



Vienmēr līdzī jābūt **vairākām sejas maskām**, lai vajadzības gadījumā var nekavējoties nomainīt



Vienmēr līdzī jābūt **mobīlajam telefonam ar ieslēgtu Bluetooth un Location**



Vienmēr jāseko līdzī, lai **telefona baterija ir maksimāli uzlādēta**.
Ieteicams nēsāt līdzī arī power bank jeb portatīvo bateriju



Ieteicams uz rokas lietot viedpulksteni, kurš parāda ziņas, kas pienāk uz telefonu, lai Jūs vienmēr būtu laicīgi sasniedzams



Sagatavot elektrības kontaktdakšu pārejas



Japānas standarts ir 2 plakanas spāiles un 100V

PRAKTISKI IETEIKUMI UN PRASĪBAS



Ielādēt un izmantot Olimpisko aplikāciju «Olympics», jo tur varētu būt daudz noderīgas info, piem. konkrētā brīža ēdienkarte un ēdnīcas noslodze



Dezinficēt priekšmetus, kam jūs pieskaraties: fitnesa zālēs, sporta ekipējumu, ēdamgaldu ēdnīcā utt.



Nodrošināt iespēju vajadzības gadījumā **tikt klāt visai analīžu vēsturei, kas saistīta ar Covid-19** – testu rezultāti, antivielu līmeņi, ārstu zīmes par pārslimotu infekciju. Īpaši svarīgi tas ir personām, kuras ir pārslimojušas Covid-19!

LATVIJAS DELEGĀCIJAS MEDPERSONĀLA KONTAKTINFORMĀCIJA

ĀRSTI



Līga Cīrule

galvenā ārste, sekundārais LAT
Covid-19 oficiers (secondary CLO)

+37129240899



Jānis Kaupe

ārsts, galvenais LAT Covid-19
oficiers (primary CLO)

+37126469734



Aldis Cīrulis

ārsts, LAT Covid-19 oficiera
asistents (CLO assistant)

+37129288454

FIZIOTERAPEITI



Arnis Noveičuks

+37129385995



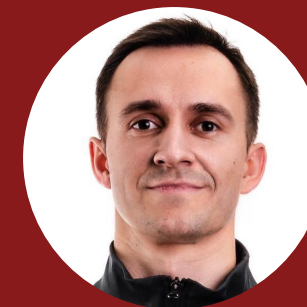
Agris Potašs

+37126396485



Oskars Urbanovičs

+37126511139



Valters Brīkšis

(tikai Sapporo)

+37127078808

KOPSAVILKUMS

- ✓ Telefons
- ✓ 2 aplikācijas
 - ✓ COCOA
 - ✓ OCHA
- ✓ Pirms izlidošanas **2** Covid-19 testi:
 - ✓ 72h
 - ✓ 48h
- ✓ Lidostā:
 - ✓ akreditācija
 - ✓ pase
 - ✓ aplikācijas
 - ✓ izdrukāti Covid-19 testu rezultāti



JA IR KĀDI JAUTĀJUMI PAR COVID-19
JĀNIS KAUPE

zvani/ SMS/ WhatsApp: +371 26469734

e-pasts: janis@lov.lv



LAI VESELĪBA!

