

BENDROSIOS REKOMENDACIJOS DĖL COVID-19 INFEKCIJOS

NAUDOTI ASMENINES APSAUGOS PRIEMONES, RŪPINTIS ASMENINE HIGIENA:

- Dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones, ypač tose vietose, kur nėra galimybės išlaikyti saugaus (daugiau nei 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų ir vietose, kuriose sutinkami žmonės, su kuriais įprastai nebendraujama.
- Laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę).
- Kuo dažniau plauti rankas su muilu ir vandeniu, rankas muiluojant ne trumpiau nei 20 sek. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones).
- Vengti liesti neplautomis rankomis veidą, akis, nosį, burną.

LAIKYTIS SOCIALINĖS DISTANCIJOS PRIEMONIŲ:

- Apsvarstyti su darbdaviu galimybę karantino metu dirbti nuotoliniu būdu.
- Turintiems ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų požymių (pvz., karščiavimas, sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.) likti namuose ir konsultuotis Karštąja koronaviruso linija tel. 1808 arba susisiekti su savo šeimos gydytoju konsultacijai nuotoliniu būdu.
- Lankantis parduotuvėse, vaistinėse, turguose, kitose viešose atvirose ir uždaroje vietose laikytis saugaus, ne mažesnio kaip 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių.
- Asmenims, kuriems yra privaloma izoliacija, griežtai laikytis izoliavimo taisyklių visą izoliavimo laikotarpį.

REKOMENDACIJOS BŪNANT VIEŠOSE VIETOSE

- Vengti tiesioginio kontakto su žmonėmis, su kuriais įprastai nebendraujama.
- Laikytis saugaus (ne mažiau kaip 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų.
- Esant galimybei, riboti naudojimąsi viešuoju transportu, ypač jei jame daug keleivių ir nepavyktų išlaikyti saugaus atstumo nuo kitų asmenų.
- Dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones.
- Naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones), užtikrinant rankų higieną, jei nėra galimybės dažnai plauti rankų su muilu ir vandeniu.
- Prioritetą skirti veikloms atvirose erdvėse.
- Vengti buvimo žmonių susibūrimo vietose arba riboti buvimo tokiose vietose trukmę.

KAIP TINKAMAI NAUDOTI VEIDO KAUKES:

- Kaukę reikia užsidėti kruopščiai, kad pilnai dengtų burną ir nosį;

- Dėvėdami kaukę, nelieskite jos rankomis;
- Nusiimdami kaukę nelieskite rankomis pačios kaukės, tik raišteliu;
- Nusiėmus kaukę arba ją palietus, nusiplaukite rankas;
- Pakeiskite kaukę nauja kuomet dėvima tampa drėgna;
- Vienkartinių kaukių pakartotinai nenaudokite, panaudotas po kiekvieno naudojimo išmeskite.

Daugiau informacijos dėl naujojo koronaviruso galima teirautis:

Karštąja koronaviruso linija tel. 1808 (pasireiškus gripui būdingiems ligos simptomams – karščiavimui, kosuliui, gerklės skausmui ar apsunkintam kvėpavimui – po kelionės į užsienio šalis ar po kontakto su tikėtinu koronaviruso nešiotoju; norint pasikonsultuoti, kilus klausimų) – kasdien 8.00-23.00 val, visoje Lietuvoje, nemokamai

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro karštąja linija tel. +370 618 79984 ir +370 616 94562 (I-V 8.00-17.00; V 8.00-15.45)

elektroniniu paštu koronavirusas@sam.lt