



REKOMENDACIJOS

GYVENTOJAMS DĖL COVID-19 LIGOS (KORONAVIRUSO INFEKCIJOS) PREVENCINIŲ PRIEMONIŲ

2020-05-26

Sveikatos apsaugos ministerija, atsižvelgdama į nepalankią COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) epideminę situaciją, nuo 2020 m. kovo 16 d. 00.00 val. šalyje paskelbtą karantino režimą bei Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2020 m. kovo 14 d. nutarimo Nr. 207 „Dėl karantino Lietuvos Respublikos teritorijoje paskelbimo“ nuostatas, siekdama riboti COVID-19 ligą sukeliančio viruso plitimą visuomenėje, rekomenduoja:

1. BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

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.

- asmens higienos (išlaikyti saugų atstumą nuo kitų asmenų, nedalyvauti šventėje, jei pasireiškia ūmios kvėpavimo takų infekcijos simptomai ir pan.),
- rankų higienos (plauti su muilu ir vandeniu arba naudoti rankų dezinfekavimo priemonės).

4. REKOMENDACIJOS KELIAUTOJAMS

- Atidėti nebūtinai vietines bei tarptautines keliones vėlesniam laikui.
- Rengiantis kelionei, įvertinti COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) epideminę situaciją konkrečiose šalyse (pateikiama Pasaulio sveikatos organizacijos puslapyje <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> ar Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro puslapyje <https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>) ir kelionės būtinybę bei galimo karantino (izoliacijos) riziką.
- Kelionės metu vengti kontakto su sergančiais asmenimis, ypač su tais, kuriems pasireiškė ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymiai (karščiavimas, kosulys ir t. t.); laikytis rankų higienos – plauti su muilu ir vandeniu, įtrinti dezinfekuojančiais skysčiais; vartoti saugų maistą ir vandenį.
- Asmenys, kuriems po kelionės per 14 dienų atsirado ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų, ūmių žarnyno infekcijų ir kitų užkrečiamųjų ligų požymių (pvz., karščiavimas, sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, viduriavimas, vėmimas ir pan.) turi likti namuose ir konsultuotis Karštąja koronaviruso linija tel. 1808 arba susisiekti su savo šeimos gydytoju konsultacijai nuotoliniu būdu.
- Jeigu grįžus / atvykus iš tam tikrų šalių yra būtinas 14 dienų izoliavimas namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje, griežtai laikytis izoliavimo taisyklių visą izoliavimo laikotarpį.

5. REKOMENDACIJOS ASMENIMS, TURINTIEMS DIDESNĘ RIZIKĄ SIRGTI SUNKIAI

Sergantieji lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonės yra labiausiai pažeidžiama gyventojų grupė, turinti didelę sunkių komplikacijų riziką užsikrėtus koronavirusu. Todėl šioms gyventojų grupėms rekomenduojame ypatingai saugotis.

Asmenų, turinčių didesnę riziką sirgti sunkiai, grupei priskiriami:

- vyresnio nei 60 m. amžiaus asmenys ir (arba)
- sergantys lėtinėmis ligomis, nurodytomis Sunkių lėtinių ligų, dėl kurių ekstremaliosios situacijos ar karantino laikotarpiu asmeniui išduodamas nedarbingumo pažymėjimas, sąrašė:
 - žmogaus imunodeficito viruso liga;
 - piktybiniai navikai (jei liga diagnozuota ar buvo paūmėjimas ir jei po taikyto gydymo pabaigos nepraėjo 2 metai);
 - cukrinis diabetas;
 - širdies ir kraujagyslių ligos su lėtiniu širdies nepakankamumu 2-4 laipsnio;
 - lėtinės kvėpavimo organų ligos su kvėpavimo nepakankamumu;
 - lėtinės inkstų ligos su inkstų nepakankamumu;
 - būklė po autologinės kaulų čiulpų ir organų transplantacijos;
 - ligos, kurios šiuo metu gydomos bendra ar selektyvia chemoterapijas ar radioterapija ir ligos, po kurių gydymo šiais metodais pabaigos nepraėjo 2 metai;
 - ligos, kurios šiuo metu gydomos imunosupresija atitinkančia metilprednizolono 10 mg/kg per dieną ir ligos, nuo kurių gydymo šiuo būdu pabaigos nepraėjo 6 mėnesiai;
 - įgimtas imunodeficitas;
 - kitos sunkios lėtinės ligos, kai taikomas imunosupresinis gydymas.

Rūpintis aplinkos higiena:

- Dažnai vėdinti patalpas, ypač tas, kuriose būna didesnis srautas skirtingų asmenų, pvz. darbovietėje, daugiabučių laiptinėje ir pan.
- Kasdien valyti dažnai naudojamus paviršius gyvenamojoje ar darbo vietoje, pvz., durų rankenas, laiptinės turėklus, elektros jungiklius, pultelius, šaldytuvo rankenas ir kt. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais.

Laikytis reikalavimų po artimo sąlyčio su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija):

- Izoliuotis namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje 14 dienų po paskutinės sąlyčio dienos.
- Griežtai laikytis izoliavimo taisyklių visą izoliavimo laikotarpį (izoliavimo sąlygos nurodytos <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/ea60cec0650b11eaa02cacf2a861120c/asr?positionInSearchResults=0&searchModelUUID=0ae6443b-0b3b-4569-a9f6-aba1966e4eb2>).
- Jei izoliavimo laikotarpiu pasireiškia bent vienas iš ūmios virusinės kvėpavimo takų infekcijos požymių (karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.), nedelsiant skambinti į Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808, pateikti susirgimo aplinkybes (turėtą sąlytį su sergančiuoju) ir vykdyti medikų rekomendacijas.
- Jei per 14 d. nuo paskutinės sąlyčio dienos neatsiranda simptomų, asmuo nebelaikomas turinčiu susirgimo riziką ir galima grįžti į įprastą gyvenimo režimą.

2. 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.

3. REKOMENDACIJOS ORGANIZUOJANT ASMENINĘ ŠVENTĘ NE VIEŠOJE VIETOJE

- Esant galimybei, rekomenduojama šventes nukelti.
- Jei šventė organizuojama, rekomenduojama apriboti dalyvių skaičių, dalyvaujant artimiausiems asmenims.
- Šventėje negali dalyvauti asmenys, turintys ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų ir kitų užkrečiamųjų ligų požymių (pvz., karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.) ir asmenys, kuriems privaloma izoliacija, izoliacijos laikotarpiu.
- Šventės dalyviams rekomenduojama laikytis:
 - kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę),

Asmenims, turintiems didesnę riziką sirgti sunkiai, rekomenduojama:

- Apsvarstyti su darbdaviu galimybę dirbti nuotoliniu būdu arba organizuoti darbą taip, kad būtų užtikrinamas kuo mažesnis kontaktas su kitais asmenimis.
- Nesilankyti arba kuo rečiau lankytis renginiuose, kitose žmonių susibūrimo vietose: parduotuvėse, vaistinėse, bažnyčiose, kitose viešose vietose, vengti viešojo transporto.
- Prašyti artimųjų, draugų ar kaimynų pasirūpinti maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis, užsisakyti maisto ar būtinųjų priemonių nuotoliniu būdu, nesant tokios galimybės, kreiptis į savivaldybės administraciją dėl tokių paslaugų suteikimo.
- Jeigu reikia pratęsti vaistų receptą, kreiptis į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu.
- Laikytis saugaus (ne mažiau kaip 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų, nebendrauti su asmenimis, turinčiais ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymių.
- Jei kartu gyvena kiti socialiai aktyvūs šeimos nariai:
 - vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.);
 - ne rečiau, kaip 2–3 kartus per dieną vėdinti gyvenamąsias patalpas, pvz., plačiai 10 min. atverti langus arba keletą minučių padaryti patalpose skersvėjų;
 - kasdien valyti dažnai naudojamus paviršius gyvenamojoje vietoje, pvz., durų rankenas, stalų paviršius, čiaupo rankenėles, pultelius, šaldytuvo rankenas ir kt. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais;
 - valyti vonios kambario ir tualetu paviršius mažiausiai kartą per dieną. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais.

6. ĮSPĖJAME!

Privaloma dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius, kitas priemones) vietose, kurios yra nustatytos Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2020 m. kovo 14 d. nutarimu Nr. 207 „Dėl karantino Lietuvos Respublikos teritorijoje paskelbimo“: atvirose erdvėse: turgavietėse ir kitose viešose prekybos vietose, renginiuose, ekskursijose, viešojo transporto įlaipinimo vietose; viešose uždaroje erdvėse.

Visais kitais atvejais dėvėti nosį ir burną dengiančias priemones neprivaloma, tačiau ir toliau rekomenduojama.

Už karantino taisyklių pažeidimą asmenys gali būti traukiami administracinėn atsakomybėn ir gali būti skiriama 500–1500 eurų bauda.

Kaip tinkamai naudoti veido kaukes:

- Kaukę reikia užsidėti kruopščiai, kad pilnai dengtų burną ir nosį;
- Dėvėdami kaukę, nelieskite jos rankomis;
- Nusiiimdami kaukę nelieskite rankomis pačios kaukės, tik raištelių;
- Nusiiėmus kaukę arba ją palietus, nusiplaukite rankas;
- Pakeiskite kaukę nauja kuomet dėvima tampa drėgna;
- Vienkartinių kaukių pakartotinai nenaudokite, panaudotas po kiekvieno naudojimo išmeskite.