



# REKOMENDACIJOS

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

Sveikatos apsaugos ministerija, atsižvelgdama į COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) epideminę situaciją Lietuvoje ir pasaulyje bei 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 vienkartine servetėle 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:**

- 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 konsultacijai su savo šeimos gydytoju.
- 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.

### **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 Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklėse, patvirtintose Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. kovo 12 d. įsakymu Nr. V-352).
- 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.
- Uždarose viešose erdvėse, viešajame transporte 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.