



# REKOMENDACIJOS GYVENTOJAMS DĖL COVID-19 PREVENCINIŲ PRIEMONIŲ

COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) yra užkrečiamoji liga, kurią sukelia SARS-CoV-2 virusas. Ši liga dažniausiai pasireiškia ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų požymiais (karščiavimu, kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu ir kt.)

Ligą sukeliantis virusas yra perduodamas nuo žmogaus žmogui dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) metu, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje. SARS-CoV-2 virusas plinta per orą kvėpavimo takų sekretų lašeliais, kuriuos žmonės išskiria į aplinką kosėdami, čiaudėdami, kalbėdami. Užsikrečiama dažniausiai uždaroje aplinkoje, kai tarp ligonio ir sveiko žmogaus būna gana artimas kontaktas (manoma, kad ne didesnis nei 2 metrai). Užsikrėsti įmanoma ir liečiant įvairius aplinkos daiktus, kurie yra užteršti SARS-CoV-2 virusu (pavyzdžiui, sergantysis nusičiaudėjo neužsidengęs ir lašeliai nusėdo ant stalo ar kitų paviršių). Sveikas asmuo, palietęs tokį paviršių, o vėliau užterštomis rankomis pasitrynęs akis ar pasikrapštęs nosį, taip pat gali užsikrėsti.

Atsižvelgiant į tai, kad susirgimai COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) vis dar registruojami ir SARS-CoV-2 virusas cirkuliuoja visuomenėje, siekiant riboti SARS-CoV-2 viruso plitimą ir mažinti užsikrėtimo riziką, **Sveikatos apsaugos ministerija rekomenduoja:**



## **1. Pasiskiepyti nuo COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) COVID vakcina.**

Vakcina ženkliai sumažina sunkios ligos ir mirties riziką. Skiepytis rekomenduojama asmenims nuo 5 m.

Pasiskiepyti abiem – gripo ir COVID-19 – vakcinomis **labiausiai rekomenduojama rizikos grupei priklausantiems asmenims:**

- 65 metų amžiaus ir vyresniems žmonėms;
- sergantiems lėtinėmis ligomis (taip pat ir vaikams);
- socialinės globos ir slaugos įstaigų gyventojams (taip pat ir vaikų globos įstaigose);
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams;
- nėščiosioms (bet kuriuo nėštumo laikotarpiu).



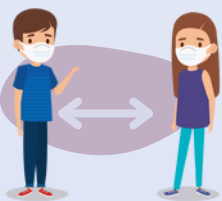
## **2. Asmenims, turintiems ūmios viršutinių kvėpavimo takų infekcijos požymių (kosulys, karščiavimas, galvos skausmas, pykinimas, dusulys ir pan.):**

- likti namuose, neiti į darbą ar ugdymo įstaigą, į kitas žmonių susibūrimo vietas, kreiptis konsultacijos į savo šeimos gydytoją;
- jei yra galimybė, kol yra simptomai būti atskiroje patalpoje nuo kitų šeimos narių;
- tais atvejais, kai būtina bendrauti kitais asmenimis, dėvėti respiratorių arba medicininę kaukę, laikytis atstumo;
- kuo dažniau vėdinti gyvenamąją patalpą (-as) 10 min. plačiai atvėrus langą;
- kosėjant ar čiaudint užsidengti burną ir nosį vienkartinėmis servetėlėmis arba tai daryti į sulenktą alkūnę;
- kuo dažniau plauti rankas su muilu jas muiluojant ne trumpiau nei 20 sek;
- dažnai liečiamus paviršius gyvenamojoje vietoje, pvz., durų rankenas, stalų paviršius, čiaupo rankenėles, pultelius, šaldytuvo rankenas ir kt. kasdien valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais;
- panaudotas higienos priemones (kaukes, servetėles) išmesti į šiukšlių dėžę su dangčiu ir šalinti kaip nerūšiuotą buitines atliekas.



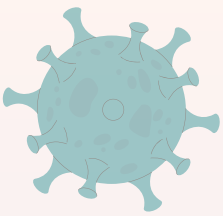
## **3. Asmenims, turėjusiems kontaktą su kartu gyvenančiu asmeniu, kuriam patvirtinta COVID-19 liga (koronaviruso infekcija):**

- stebėti savo sveikatos būklę. Pasireiškus COVID-19 ligai (koronaviruso infekcijai) būdingiems simptomams (peršalimo simptomams, kosuliui, karščiavimui, galvos skausmui, pykinimui, dusuliui ir pan.), likti namuose ir konsultuotis su šeimos gydytoju.



## **4. Laikytis bendrųjų COVID-19 ligos prevencijos priemonių**

- uždaroje viešose erdvėse pagal galimybę laikytis saugaus (ne mažesnio nei 2 metrų) atstumo nuo aplinkinių;
- kuo dažniau plauti rankas su muilu po apsilankymo uždaroje viešose vietose, prekybos vietose, po važiavimo viešuoju transportu ir pan. Jei nusiplauti rankų galimybės nėra, naudoti rankų antiseptikus;
- neliesi neplautomis rankomis akių, nosies, burnos;
- kosėti, čiaudėti į servetėlę arba sulenktą alkūnę;
- vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.) su asmenimis, kurie turi didesnę riziką sirgti COVID-19 liga sunkiai, ypač jeigu jie nėra vakcinuoti;
- kuo dažniau, vėdinti gyvenamąsias patalpas, pvz., plačiai 10 min. atverti langus arba keletą minučių padaryti patalpose skersvėjų, ypač rekomenduojama išvėdinti patalpas po didesnių susibūrimų, pvz., jei turėjote svečių.



***Sergantiesiems lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems didelę sunkių komplikacijų riziką susirgus COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), rekomenduojame ypatingai saugotis, ypač, jei jie nėra paskiepyti nuo COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos):***

- riboti lankymąsi viešose uždaroose vietose, kuriose yra daug žmonių: viešose uždaroose paslaugų teikimo vietose, kitose žmonių susibūrimo vietose, maldos namuose, viešajame transporte ir pan. Kai jose lankomasi - rekomenduojama dėvėti medicininę veido kaukę;
- pagal galimybę laikytis saugaus (ne mažiau kaip 2 metrų) atstumo nuo aplinkinių;
- vengti bendravimo su asmenimis, turinčiais ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymių;
- vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.) su žmonėmis, su kuriais kartu negyvenama arba įprastai nebendraujama.



### ***Kaip tinkamai naudoti veido kaukes:***

- Raskite viršutinę kaukės pusę, kurioje yra standus sulenkimas;
- Įsitinkite, kad spalvota kaukės pusė yra išorėje;
- Metalinę dalį ar standų sulenkimą prispauskite prie nosies ir įsitinkite, kad gerai prigludo. Taip uždėta kaukė neslinks žemyn ją dėvint;
- Kaukę reikia užsidėti taip, kad pilnai dengtų burną, nosį ir smakrą;
- Kaukė turi uždengti 2/3 nosies;
- Dėvėdami kaukę nelieskite jos išorinio paviršiaus rankomis;
- Nusiimdami kaukę nelieskite rankomis pačios kaukės, tik raištelius;
- Nusiėmus kaukę arba ją palietus, nusiplaukite arba dezinfekuokite rankas;
- Pakeiskite kaukę nauja, kuomet dėvima tampa drėgna;
- Vienkartinių kaukių pakartotinai nenaudokite, panaudotas kaukes išmeskite į šiukšlių dėžę, kuri užsidaro.

**Daugiau informacijos rasite [www.sam.lrv.lt](http://www.sam.lrv.lt) arba [www.koronastop.lt](http://www.koronastop.lt)**