

NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE IZOLIUOTO LIGONIO AR ASMENS, ĮTARIAMO, KAD SERGA ATMINTINĖ

Griežtai laikydamiesi šioje atmintinėje nurodytų taisyklių, galite gydytis ambulatorinėmis sąlygomis, prieš tai jas suderinę su gydytoju

Kas yra koronavirusas?

Koronavirusai — tai didelė grupė virusų, kurie gali sukelti įvairias kvėpavimo takų ligas. Dažniausiai koronavirusai sukelia lengvas ar besimptomės infekcijas, tačiau gali sukelti ir sunkesnes ligas.

Kaip perduodama ši infekcija?

Žinoma, kad COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) gali būti perduodama žmogaus žmogui, dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju ar infekuotuoju koronavirusine infekcija metu, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje.

Taip pat virusas gali būti perduodamas per kvėpavimo takų sekreto lašelius, kai asmuo kosėja, čiaudi ir oraliniu-fekaliniu keliu (pvz., per nešvarias rankas).

Kodėl reikalingas izoliavimas namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje?

Pagrindinis izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje tikslas – užkirsti kelią infekcijai plitimui ir naujų atvejų atsiradimui. Kol nėra efektyvių vakcinų ir vaistų, sergančių asmenų izoliacija ir visuotinai taikomos higienos priemonės yra svarbiausi šios infekcijos kontrolės būdai.

Kiek tai gali užtrukti?

Viruso išskyrimo laikotarpis gali užtrukti iki kelių savaičių. Izoliavimosi namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje metu su Jumis kontaktuos pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros šeimos medicinos paslaugas teikiančios įstaigos paskirtas koordinatorius ir (ar) Jūsų šeimos gydytojas. Jums bus atliekami tyrimai, kuriais bus tikrinama, ar jūsų kvėpavimo takuose vis dar yra viruso dalelių. Kai laboratoriniais tyrimais bus patvirtinta, kad viruso dalelių nebėra, galėsite pabaigti izoliavimąsi namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje ir grįžti į įprastą gyvenimą.

IZOLIAVIMO NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE PRINCIPAI

- **Nepalikite izoliavimosi vietos** be sveikatos priežiūros specialisto leidimo.
- **Palaikykite reguliarų ryšį (ne rečiau kaip kas 48 val.) su sveikatos priežiūros specialistu**, kuris šiuo metu rūpinasi Jumis.
- Visą izoliavimo laiką **nepriimkite svečių / lankytojų**.
- **Maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis** pasirūpinkite nuotoliniu būdu – paprašykite draugų arba giminaičių ar kreipkitės į būtinų priemonių ar maisto produktų pristatymo paslaugas teikiančias įmones, nesant tokios galimybės, šias paslaugas turėtų suteikti savivaldybės teritorijoje socialines paslaugas teikiančios įstaigos.
- Jeigu reikia **pratęsti vaistų receptą**, kreipkitės į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu.
- Jei buvote suplanavęs vizitus pas gydytojus specialistus, odontologą, pakeiskite vizito datą į vėlesnę.
- **Kasdien matuokitės kūno temperatūrą ir stebėkite savo būklę dėl pasunkėjusio kvėpavimo***.

Pablogėjus sveikatos būklei, kreipkitės į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112.

* Dažnai dusulys būna psichologinės kilmės. Svarbu įvertinti, ar esant ramybės būsenos išlieka padažnėjęs kvėpavimas (daugiau nei 20 k/min) ar oro trūkumo pojūtis.

Būtinios izoliavimo namuose ar kitose gyvenamosiose patalpose sąlygos

- Izoliavimo metu kartu negali gyventi kiti asmenys (šeimoms nariai ir pan.). Sveiki šeimos nariai ar kartu gyvenantys asmenys turėtų apsistoti kitame bute/name ar gerai izoliuotame kitame individualaus namo aukšte.
- Izoliuotas asmuo turi turėti atskirą sanitarinį mazgą.
- Apribokite judėjimą namuose ir sumažinkite dalijimąsi bendra erdve. Įsitinkite, kad bendros erdvės (pvz., virtuvė, vonios kambarys) yra gerai vėdinamos (pvz., reguliariai atidarykite langus ir išvėdinkite patalpas).

Būtina užtikrinti šiuos aplinkos ir asmens higienos reikalavimus

- Buitines atliekas meskite į atskirą (žymėtą) šiukšliadėžę.
- Drabužius skalbkite su įprastinėmis skalbimo priemonėmis 60–90 °C temperatūroje.
- Indus plaukite karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.
- Dažnai liečiamus paviršius dezinfekuokite alkoholiniu dezinfektantu, kurio koncentracija yra ne mažesnė kaip 70 proc., arba buitiniu balikliu, kuriame chloro koncentracija yra 0,5 proc.
- Dažnai plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Nesant galimybės nusiplauti rankų, gali būti naudojamos alkoholinės rankų dezinfekavimo priemonės (rankų alkoholiniai antiseptikai). Rankas būtina plauti prieš ir po maisto ruošos, prieš valgant, pasinaudojus tualetu ir kai rankos yra akivaizdžiai nešvarios.
- Nusiplovę rankas su muilu ir vandeniu, jas nusauskite vienkartiniais popieriniais rankšluosčiais.
- Siekiant sulaukyti kvėpavimo takų išskyras, rekomenduojama apsirūpinti medicininėmis kaukėmis. Jas reikėtų dėvėti kiek įmanoma dažniau, ypač jei tenka bendrauti su kitais asmenimis (pasiimant maistą, atvykus sveikatos priežiūros specialistui ar pan.). Jei negalite toleruoti medicininės kaukės, turite laikytis kosėjimo-čiaudėjimo etiketo – užsidengti savo burną ir nosį servetėle, kai kosėjate ar čiaudite, ir išmesti panaudotą servetėlę į šiukšliadėžę. Jei servetėlės neturite, tai kosėdami ar čiaudėdami uždenkite burną alkūne, o ne delnu.
- Ne mažiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinkite patalpas (10 min. plačiai atverkite langus arba keletą minučių patalpose padarykite skersvėjų. Taip vėdinant patalpas jose neturi būti žmonių).
- Naudokite atskirą patalynę, valgyto įrankius ir kt. Juos plaukite muilu ir vandeniu.
- Kasdien valykite ir dezinfekuokite dažnai naudojamus paviršius kambaryje, pvz., naktinius stalelius, lovų rėmus ir kitus miegamojo baldus. Pirmiausia valymui turi būti naudojamas įprastas muilas ar ploviklis. Po valymo atliekama dezinfekcija, pvz., naudojant buitinį baliklį, kuriame chloro koncentracija yra 0,5 proc., (skiedžiama 1:50 santykiu) arba alkoholio pagrindu pagamintą dezinfekcinį skystį.
- Valykite ir dezinfekuokite vonios kambario ir tualetu paviršius mažiausiai kartą per dieną.
- Pasibaigus izoliavimui, svarbu pirmiau nurodytais būdais pasirūpinti izoliavimo namų ar kitos gyvenamosios vietos dezinfekcija, prieš juose apsigyvenant kitiems asmenims. Izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje reikia vengti kilimų, minkštų baldų ir kitų daiktų minkštu porėtu paviršiumi, kuriuos sunku dezinfekuoti.