

**NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE IZOLIUOTO  
ASMENS  
TURĖJUSIO SĄLYTĮ SU SERGANČIUOJU COVID-19  
ATMINTINĖ**

**Siekdamas užkirsti kelią galimam infekcijos plitimui, Jūs turite likti namuose (izoliuotis) 14 d. po paskutinės sąlyčio dienos, griežtai laikytis šioje atmintinėje nurodytų izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje taisyklių ir būti pasiekiamas visą izoliavimo laikotarpį telefonu ir el. paštu.**

**Kas yra koronavirusas?**

Koronavirusai – tai didelė grupė virusų, kurie gali sukelti įvairias kvėpavimo takų ligas. Dažniausiai koronavirusai sukelia lengvas ar net 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 sąlyčio su sergančiuoju ar infekuotuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) metu, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje. Žinoma, kad virusas gali būti perduodamas per kvėpavimo takų sekreto lašelius, kai asmuo kosti, čiaudi. Yra duomenų, jog virusas gali būti perduodamas 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 infekcijos 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. Nors žmonės dažniausiai būna užkrečiami, kai pasireiškia simptomai, įtariama, kad kai kurie žmonės gali perduoti virusą dar iki simptomų atsiradimo, todėl siekiant užkirsti kelią ligos plitimui, svarbus ir sąlytį su sergančiais COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėjusio asmens izoliavimas.

**Ar tai reiškia, kad esate užsikrėtęs?**

Tai nereiškia, kad esate užsikrėtęs, tačiau šios tikimybės atmesti negalima. Kiekvienai užkrečiamajai ligai yra būdingas tam tikras inkubacinis periodas, t. y. laikotarpis nuo infekcinės ligos sukėlėjo patekimo į organizmą pradžios iki ligos simptomų atsiradimo. Dabartiniais duomenimis, COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) inkubacinio periodo trukmė gali būti iki 14 d. Todėl, siekiant laiku suteikti kvalifikuotą pagalbą ir taikyti tinkamas infekcijos kontrolės priemones, sąlytį su sergančiais COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėjusiems asmenims taikomas izoliavimas ir sveikatos stebėjimas 14 dienų nuo paskutinės sąlyčio su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) dienos.

**Kokie simptomai susirgus?**

COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) klinikiniai požymiai:

*Karščiavimas*

*Kosulys*

*Pasunkėjęs kvėpavimas*

Jei bent vienas iš šių požymių pasireiškė per 14 dienų, nedelsdami **skambinkite į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112**, pateikite susirgimo aplinkybes (būtina nurodyti, kad 14 dienų laikotarpiu turėjote sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija)) ir vykdykite medikų rekomendacijas.

**Kaip elgtis praėjus 14 d. laikotarpiui?**

Jei per 14 d. nuo paskutinės ekspozicijos datos dienos ligos neatsiranda simptomų, Jūs nebelaikomas turinčiu susirgimo riziką ir galite grįžti į įprastą gyvenimo režimą.

## IZOLIAVIMO NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE PRINCIPAI

- **Nepalikite izoliavimosi vietos** be sveikatos priežiūros specialisto leidimo.
- Visą izoliavimo laiką **nepriimkite svečių / lankytojų**.
- **Nesilankykite viešose vietose**, pvz., mokykloje, darbe, masinio susibūrimo vietose ir kt.
- **Venkite tiesioginio sąlyčio** (tiesioginio fizinio kontakto, buvimo mažesniu nei 2 metrai atstumu ilgiau nei 15 min.) su kitais asmenimis. Perduodant maistą ar kitais atvejais, kai sąlytis neišvengiamas, reikia būti su medicinine kauke ir turi būti laikomasi bent dviejų metrų atstumo, bendraujama trumpiau nei 15 min.
- **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.
- **Laikykitės** sveikatos priežiūros specialisto **nurodymų**.
- 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 sveikatą**, praneškite jums skambinančiam visuomenės sveikatos specialistui apie atsiradusius sveikatos pokyčius (atsiradus kosuliui, dusuliui, apsunkintam kvėpavimui\*). **Atsiradus ūmios kvėpavimo takų infekcijos simptomams (staigiai prasidėjęs bent vienas iš šių simptomų: karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas), kreipkitės į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112.**

## Būtinios izoliavimo namuose ar kitose gyvenamosiose patalpose sąlygos

- Esant galimybei, asmuo turi būti izoliuotas atskirame, gerai vėdinamame, kambaryje (t. y. su atidaromais langais ir atveriamomis durimis), jei tai neįmanoma, šeimos nariai (jeigu jie nėra turėję sąlyčio) turėtų išlaikyti bent 2 m atstumą nuo sąlytį turėjusio asmens (pvz., miegoti atskiroje lovoje).

## Būtina užtikrinti šiuos aplinkos ir asmens higienos reikalavimus

- Nėra būtinybės namuose dėvėti kaukės, jei nejaučiate ligos simptomų. Medicininę kaukę užsidėkite tuo atveju, jei pasireiškė kvėpavimo takų infekcijos simptomai, pvz., kosulys, čiaudulys, ir jūs turite vykti greitosios medicinos pagalbos automobiliu į ligoninę.
- Plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Nesant galimybės rankų nusiplauti, gali būti naudojamos alkoholinės rankų dezinfekavimo priemonės (rankų alkoholiniai antiseptikai). Rankas būtina plauti prieš maisto ruošą ir po jos, prieš valgant, pasinaudojus tualetu ir kai rankos yra akivaizdžiai nešvarios.
- Laikykitės kosėjimo-čiaudėjimo etiketo – užsidenkite burną ir nosį servetėle, kai kosėjate ar čiaudite, ir išmeskite 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 padaryti patalpose skersvėjų. Taip vėdinant patalpas jose neturi būti žmonių).
- Kasdien valykite dažnai naudojamus paviršius kambaryje, pvz., naktinius stalelius, lovų rėmus ir kitus miegamojo baldus. Valykite įprastu muilu ar įprastiniais valikliais.
- Naudokite atskirą patalynę, valgymo įrankius ir kt.
- Drabužius skalbkite su įprastinėmis skalbimo priemonėmis 60–90 °C temperatūroje.
- Indus plaukite karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.