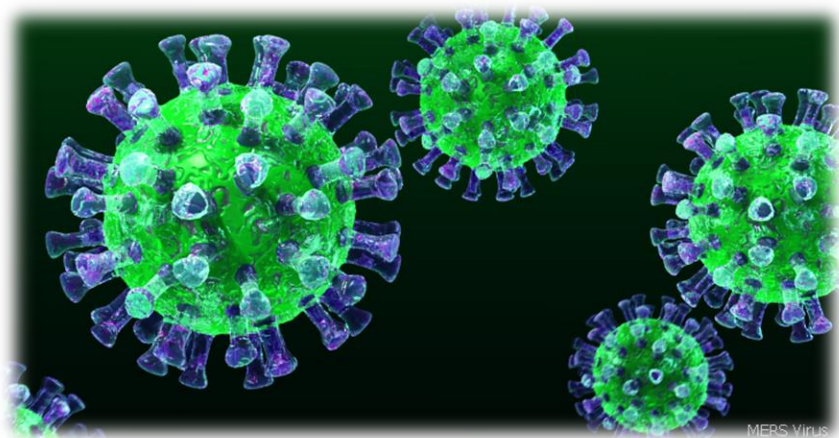


# Ką svarbu žinoti kiekvienam Lietuvos gyventojui

Atsižvelgiant į situaciją dėl koronaviruso plitimo, Vyriausybė neeiliniame posėdyje paskelbė karantiną visoje Lietuvos Respublikos teritorijoje. Karantino režimo trukmė – nuo kovo 16 d. 00 val. iki kovo 30 d. 24 val. Karantino metu pastebėję pažeidimus galite kreiptis 112. Koronaviruso karštoji linija – 1808



## Kaip sumažinti pavojų užsikrėsti koronavirusais:



Plaukite rankas vandeniu ir muilu arba trinkite rankas alkoholine rankų priemone

Kosėdami ir čiaudėdami prisidengkite nosį ir burną nosinaite arba sulenkta alkūne



Venkite kontaktų su peršalusiu arba į gripą panašių simptomų patiriančiu asmeniu

Gerai išvirkite mėsą ir kiaušinius



Venkite kontaktų su gyvais laukiniais ar ūkiuose auginamais gyvūnais be asmeninės apsaugos priemonių



World Health Organization

# Karantino metu būtina laikytis rekomendacijų:

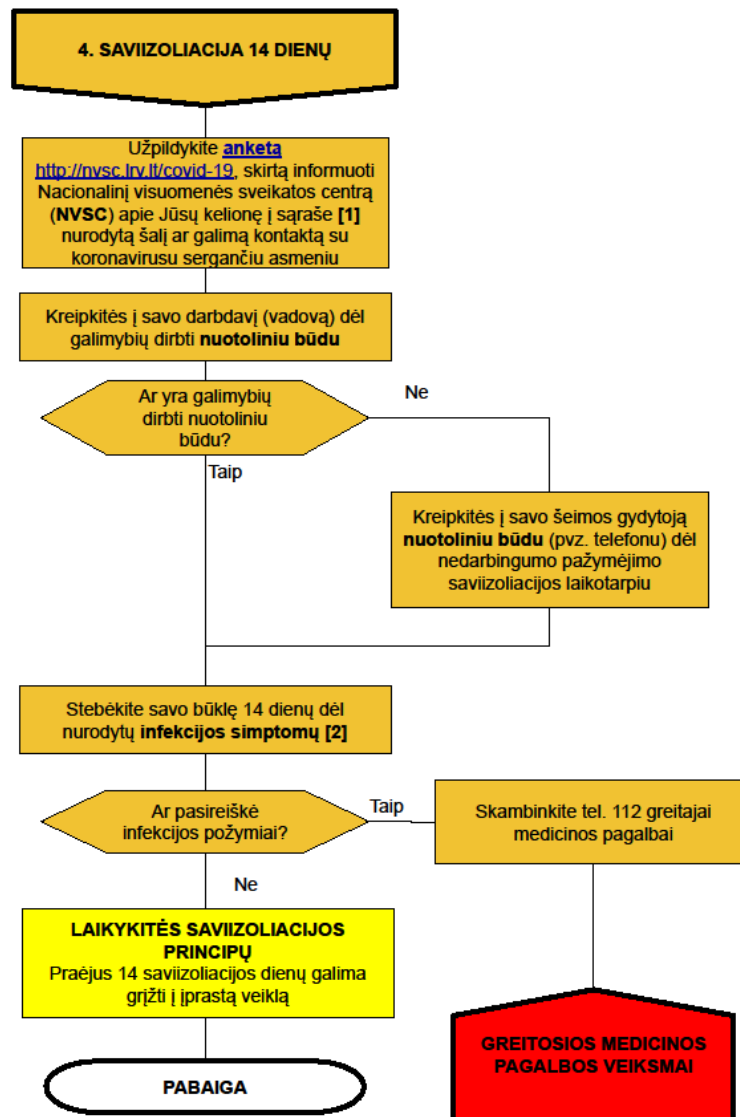
- **Būnant lauke** saugiu laikomas dviejų metrų atstumas. Gyventojai, ypač vyresni ir lėtinėmis ligomis sergantys žmonės, turi stengtis būti namie, o esant reikalui rinktis nuošalesnes vietas, vengti apgultų pažintinių takų ir parkų, vaikai negali žaisti kartu.
- **Grįžus iš lauko** su muilu bent pusę minutės plauti rankas, geriau tinka skystas muilas. Viršutinius drabužius pakabinti atskirai nuo kitų, batus nušluostyti muiluotu šiltu vandeniu ir pastatyti atskiroje vietoje toliau nuo kitos avalynės. Svarbu neliesti veido, čiaudėti į alkūnę.
- **Patalpose** svarbu valyti dažnai liečiamas vietas – durų, šaldytuvo rankenas, raktus, nuotolinio valdymo pultelius, telefonus. Patalpas valyti buitinais plovikliais pagal instrukcijas.
- **Saviizoliacija** grįžus iš užsienio būtina dvi savaites, nes užsikrėtę žmonės gali skleisti virusą net nenujausdami jokių ligos požymių. Iš oro uosto jie turėtų nevykti visuomeniniu transportu, grįžę gyventi atskirai ir nepalaikyti jokio fizinio kontakto su kitais žmonėmis.

# SAVIIZOLIACIJA

**Nuo kovo 16 d. rizikingomis šalimis laikomos visos šalys.** Tai reiškia, kad žmonės, kurie neseniai **grįžo iš bet kurios užsienio valstybės, 14 dienų privalo** izoliuotis ir stebėti savo sveikatą. Be to, laikinai, kol baigsis COVID-19 plitimo grėsmė, izoliavimosi laikotarpiui nedarbingumo pažymėjimas išduodamas nuotoliniu būdu. Tai reiškia, kad žmogui niekur vykti iš namų nereikia, taip nekeliant viruso platinimo grėsmės aplinkiniams, tiesiog užteka paskambinti šeimos gydytojui.

Tuo atveju, jei sveikatos stebėjimo metu išsivysto ligos simptomai (karščiavimas, kosulys, apsunkintas kvėpavimas), nedelsiant skambinti **nemokamu, visą parą visoje Lietuvoje veikiančiu Koronos karštosios linijos telefonu 1808**, pranešti apie susirgimo aplinkybes ir vykdyti medikų nurodymus.

Jei per dvi savaites ligos simptomai neišsivysto, žmogus laikomas sveiku ir gali grįžti į įprastą gyvenimą.



**SAVIIZOLIACIJOS PRINCIPAI**

Likite namuose 14 dienų po paskutinės buvimo teritorijose, kur vyksta COVID-19 plitimas visuomenėje, dienos

Visą izoliavimosi laiką tiesiogiai nekontaktuokite su kitais žmonėmis:

- venkite kontaktų artimesnių nei 2 m. atstumu
- nesilankykite viešose vietose (pvz. mokykloje, universitete, paruoštinėse, masinio susibūrimo vietose ir kt.)
- nepriiminkite svečių namuose
- nevažiuokite viešuoju transportu

Pasirūpinkite nuotoliniu būdu maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis ar paprašykite draugų arba giminaičių ar kt., kad jums jį pristatytų į namus

Jei reikia pratešti Jums paskirtus vaistus, **kreipkitės į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu**

Jei buvote suplanavę vizitus pas gydytojus specialistus, odontologus ar sveikatos priežiūros procedūroms, **perkelkite vizito datą** ne anksčiau kaip po 14 dienų



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS