

KAIP APSISAUGOTI NUO VIRUSŲ

Rekomendacijos, kurių reikia laikytis

Siekiant apsisaugoti nuo virusų, svarbu laikytis bendrųjų profilaktikos priemonių rekomendacijų:

- Kruopščiai ir dažnai plauti rankas muilu ir vandeniui. Jei nėra šalia muilo ir vandens, tada naudoti alkoholinį rankų dezinfekcinį skystį.
- Neliesti akių, nosies ir burnos neplautomis rankomis.
- Laikytis kosėjimo-čiaudėjimo etiketo: patariama kosint ar čiaudint prisidengti nosį ir burną vienkartinę nosinaite, kurią nedelsiant reikia išmesti. Nesant galimybei prisidengti vienkartinę nosinaite, čiaudėti ar kosėti rekomenduojama į vidinį alkūnės linkį.
- Patalpas reguliariai vėdinti plačiai atvėrus langus ir tuomet, kai patalpoje nėra žmonių.
- Stalus, kėdes, palanges ir kitus paviršius valyti drėgnuoju būdu 2-3 kartus per dieną. Valymui pakanka vandens ir įprastinių valymo priemonių. Rekomenduojama naudoti vienkartinės šluostes, kurias po panaudojimo reikia išmesti į sandarią šiukšlių dėžę.
- Vengti masinio susibūrimo vietų.

Svarbiausia – rankų higiena

Svarbu rūpintis tinkama rankų higiena, nes ant rankų odos dauginasi įvairūs mikroorganizmai, kurių dauguma pavojingi sveikatai, bei gali sukelti susirgimus. Rankas rekomenduojama kruopščiai ir dažnai plauti muilu ir tekančiu vandeniu, mažiausiai 20 s., ypač pasinaudojus tualetu, prieš valgį, išsišnypštus nosį, pakosėjus ar nusičiaudėjus.

Kelionės:

Šiuo metu, jei asmuo atvyksta iš šalies, iš kurios atvykus yra taikomos sustiprintos infekcijų kontrolės priemonės, ir jis izoliuojasi tose pačiose patalpose kartu su nekeliavusiais asmenimis, nekeliavę asmenys irgi turi izoliuotis tam pačiam laikui. Atnaujintose izoliavimo taisyklėse yra patikslinama, kad jei kartu nekeliavę asmenys yra persirgę COVID-19 liga ar pilnai vakcinuoti, jiems izoliuotis nereikės.

Izoliavimo taisyklėse nustatytas izoliacijos išimtis galima rasti [čia](#).

Paveiktų šalių sąrašas yra skelbiamas kiekvieną penktadienį, įsigalioja pirmadienį ir galioja savaitę. Jį galite rasti [čia](#).

Kreiptis galima visą parą:

Asmenys, grįžę iš koronaviruso paveiktų regionų ir pajutę į gripą panašius simptomus, turi kreiptis bendruoju pagalbos telefonu 112. Nekeliavusiems minėtuose regionuose ir pajutus į gripą panašius simptomus, rekomenduojama kreiptis į savo šeimos gydytoją įprastine tvarka. Taip pat gyventojai gali konsultuotis **karštąja linija, telefonu 8 618 79984** (visą parą konsultuoja NVSC specialistai) ir **1808** (pasireiškus gripui būdingiems ligos simptomams – karščiavimui, kosuliui, gerklės skausmui ar apsunkintam kvėpavimui – po kelionės į užsienio šalis ar po kontakto su tikėtiniu koronaviruso nešiotaju; norint pasikonsultuoti, kilus klausimų) – visą parą, visoje Lietuvoje, nemokamai.

Daugiau informacijos: [SAM interneto svetainėje](#)

<https://www.sveikatosbiuras.lt/>

[NVSC interneto svetainėje.](#)

Parengė: Visuomenės sveikatos specialist Laima Domarkienė, pagal SAM, Klaipėdos VSB, NVSC, ULAC informaciją.

Informacija atnaujinta: 2021-04-28