

SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJOS NUMATYTOSE PATALPOSE IZOLIUOTO ASMENS, TURĖJUSIO SĄLYTĮ, ATMINTINĖ

Kas yra koronavirusas?

Koronavirusai – didelė grupė virusų, kurie gali sukelti įvairias kvėpavimo takų ligas. Dažniausiai koronavirusai sukelia lengvas ar besimptomės infekcijas, tačiau galima sirgti ir sunkiai.

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, (pvz., namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje). Žinoma, kad virusas gali būti perduodamas per kvėpavimo takų sekreto lašelius, kai asmuo kosėja, 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 tikslas – užkirsti kelią infekcijos plitimui ir naujų atvejų atsiradimui. Kol nėra efektyvių vakcinų ir vaistų, sergančių asmenų izoliavimas 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 sergančiuoju turėjusiems asmenims, ir asmenims, grįžusiems iš užsienio valstybės, taikomas izoliavimas ir sveikatos stebėjimas 14 dienų nuo paskutinės sąlyčio / grįžimo į Lietuvos Respubliką 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 Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808**, pateikite susirgimo aplinkybes (būtina nurodyti, kad 14 dienų laikotarpiu buvote užsienyje) ir vykdykite medikų rekomendacijas. Jei per 14 d. nuo paskutinės sąlyčio / grįžimo į Lietuvą dienos neatsiranda simptomų, Jūs **nebelaikomas turinčiu susirgimo riziką ir galite grįžti į įprastą gyvenimo režimą**.

IZOLIAVIMO PRINCIPAI

- **Nepalikite izoliavimo vietos** be sveikatos priežiūros specialisto leidimo. Į izoliavimo vietą ar iš jos, jei reikalinga atlikti tyrimus ar kitais atvejais, kai gautas sveikatos priežiūros specialisto leidimas, **draudžiama vykti viešuoju transportu**.
- Visą izoliavimo laiką **nepriimkite svečių / lankytojų**.

- **Nesilankykite pastato bendrose patalpose**, pvz., poilsio patalpose, treniruoklių salėje, 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, rekomenduojama būti su medicinine kauke ir turi būti laikomasi bent 2 metrų atstumo, bendraujama trumpiau nei 15 min.
 - **Maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis** jus aprūpins savivaldybės administracija.
 - **Laikykitės** sveikatos priežiūros specialisto **nurodymų** ir patalpų, kuriose esate izoliuotas, nustatytą vidaus tvarkos **taisyklių**.
 - Jeigu reikia **pratęsti vaistų receptą**, kreipkitės į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu.
 - **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, kreipkitės į Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808.**
- * Dažnai dusulys būna psichologinės kilmės. Svarbu įvertinti, ar esant ramybės būsenos išlieka padažnėjęs kvėpavimas (daugiau nei 20 k/min) ar oro trūkumo pojūtis.

IZOLIAVIMO SĄLYGOS

Būtina užtikrinti šiuos aplinkos ir asmens higienos reikalavimus:

1. Nėra būtinybės patalpose dėvėti medicinines 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.
2. 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.
3. 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.
4. Ne mažiau, kaip 2–3 kartus per dieną vėdinkite patalpas (10 min. plačiai atverkite langus arba keletą minučių padarykite patalpose skersvėjų).
5. Kasdien valykite dažnai naudojamus paviršius kambaryje, kuriame esate izoliuotas, pvz., naktinius stalelius, lovų rėmus ir kitus miegamojo baldus. Valykite įprastu muilu ar įprastiniais valikliais.
6. Indus plaukite karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.