

Koronavirusas

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 kosi, 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.

Jei išsivysto koronaviruso infekcijai būdingi simptomai (karščiavimas, kosulys, apsunkintas kvėpavimas), nedelsiant skambinti nemokama Koronos karštąja linija 1808 – pranešti apie susirgimo aplinkybes ir vykdyti medikų nurodymus.

Lankstinuką parengė
Nacionalinio visuomenės sveikatos centro
prie Sveikatos apsaugos ministerijos
Tauragės departamento
Jurbarko skyrius
tel. (8 447) 53 082
el. p. jurbarkas@nvsc.lt

SAVIIZOLIACIJA

Ką reikia žinoti?



COVID-19 pandemijos metu asmenims, grįžusiems iš užsienio valstybių, privaloma 14 dienų izoliacija

DRAUDŽIAMA:

- išeiti iš namų ar kitaip palikti izoliavimo vietą (viešbutį, paskirtas patalpas ir pan.) 14 dienų nuo buvusio kontakto su ligoniu ar rizikos užsikrėsti (pvz.: nuo grįžimo iš užsienio);
- lankytis bet kokiose viešose vietose (parduotuvėse, vaistinėse, mokyklose, darbe, masinio susibūrimo vietose ir kitur);
- izoliavimo metu namuose priimti svečius, draugus, artimuosius ar kitus žmones;
- privaloma užtikrinti galimybę su Jumis susiekti visuomenės sveikatos specialistui visą izoliavimosi laikotarpį telefonu ir/ar el. paštu;
- saviizoliacijos metu asmuo privalo kasdien matuoti kūno temperatūrą, stebėti sveikatą;
- jei per 14 dienų izoliavimosi laikotarpį ligos simptomai nepasireiškia, asmuo toliau nelaikomas turinčiu susirgimo riziką.

BŪTINA:

- asmuo turi būti izoliuotas atskirame, gerai vėdinamame kambaryje 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);
- plauti 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.
- laikytis kosėjimo-čiaudėjimo etiketo – užsidenkite burną ir nosį servetėle, kai kosėjate ar čiaudite, ir išmeskite panaudotą servetėlę į šiukšliadėžę. Jei servetėlės neturite, tai kosėdami ar čiaudydami uždenkite burną alkūne, o ne delnu.
- dažnai vėdinti ir drėgnu būdu valyti patalpas, o esant galimybei jas ir dezinfekuoti;
- jei žmogus nuolat vartoja vaistus, dėl

recepto į savo šeimos gydytoją kreiptis nuotoliniu būdu, t. y. nesilankant gyvai.

LEIDŽIAMA:

- namuose ir izoliavimosi vietoje būti be medicininės kaukės (jei nėra ligos simptomų); ji būtina pasireiškus kvėpavimo takų infekcijos simptomams (kosulys, dusulys ir kt.);
- apsirūpinti maistu ir kitomis būtiniausiomis prekėmis nuotoliniu būdu (internetu);
- maisto prekes gali pristatyti šeimos narys, draugas, kuriam netaikoma saviizoliacija: prekes pristatant kurjeriui ar artimiesiems, rekomenduojama pasinaudoti galimybe gauti jas „ne į rankas“, t. y. pirkinius paliekant prie durų;
- su artimaisiais, draugais bendrauti nuotoliniu būdu – telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis;
- dirbti tik nuotoliniu būdu.