

ATMINTINĖ

Tėvai (globėjai) privalo informuoti lopšelio-darželio „Gintarėlis“ vadovą, grupės mokytoją, jei COVID-19 ligos atvejai patvirtinami šeimos nariams. Informacijos pateikimo būdas: telefono Nr. 8 45 43 10 67 (darbo dienomis), elektroniniu paštu panevezysgintarelis@gmail.com (darbo ir poilsio dienomis)

Taisyklės, kurių privalu laikytis izoliavimosi metu:

- Izoliavimo metu kartu negali gyventi kiti asmenys (šeimos nariai ir pan.). Jūs turite būti izoliuotas atskirame bute/name arba gerai izoliuotame kitame individualaus buto/namo aukšte su atskiru sanitariniu mazgu.
- Jei sergate ir esate izoliuotas gerai izoliuotame individualaus buto/namo aukšte, Jums draudžiama eiti į bendras patalpas (koridorių, virtuvę ir kt.), maistą ir kitas būtinias priemones prie Jūsų izoliavimo patalpos išorinių durų turi palikti kiti asmenys. Išimtiniais atvejais suderinus su NVSC, jeigu ligonis ar kiti asmenys, gyvenę kartu su ligoniu iki COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) diagnozės nustatymo, atsisako izoliuotis kitoje gyvenamojoje vietoje ir sutinka gyventi viename bute/name, ligonis ir kartu gyvenantys asmenys: o turi būti izoliuoti atskiruose gerai vėdinamuose kambariuose; o turi apriboti judėjimą namuose ir sumažinti dalijimąsi bendra erdve, įsitikinti, kad bendros erdvės (pvz., virtuvė, vonios kambarys) yra gerai vėdinamos (pvz., laikyti langus atidarytus); o rekomenduojama apriboti ligonį slaugančių asmenų skaičių. Geriausia, kad ligoniu rūpintųsi geros sveikatos ir neturintys lėtinių ligų asmenys; o ligoniui, jei yra galimybė, rekomenduojama naudotis atskiru sanitariniu mazgu; o ligonis turi valgyti savo kambaryje; o kartu su ligoniu gyvenantys šeimos nariai yra sąlytį turėję asmenys, kuriems privaloma izoliuotis 14 dienų po paskutinės sąlyčio dienos.

Pagal taisykles, būtina užtikrinti šiuos aplinkos ir asmens higienos reikalavimus:

1. Buitines atliekas meskite į šiukšliadėžę, į kurią įdėtas skysčiams nepralaidus maišas. Atliekamos šalinamos kartu su kitomis buitinėmis atliekomis.
2. Drabužius skalbkite įprastinėmis skalbimo priemonėmis 60–90 °C temperatūroje.
3. Indus plaukite karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.
4. Dažnai liečiamus paviršius dezinfekuokite alkoholiniu dezinfektantu, kurio koncentracija yra ne mažesnė kaip 70 proc., arba buitiniu balikliu, kuriame chloro koncentracija yra 0,5 proc.
5. Dažnai plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Nesant galimybės nusiplauti rankų, gali būti naudojamos alkoholinės rankų dezinfekavimo priemonės (rankų alkoholiniai antiseptikai). Rankas būtina plauti prieš ir po maisto ruošos, prieš valgant, pasinaudojus tualetu ir kai rankos yra akivaizdžiai nešvarios.
6. Nusiplovę rankas su muilu ir vandeniu, jas nusausinkite vienkartiniais popieriniais rankšluosčiais.
7. Siekiant sulaukyti kvėpavimo takų išskyras, rekomenduojama apsirūpinti medicininėmis kaukėmis. Jas reikėtų dėvėti kiek įmanoma dažniau, ypač jei tenka bendrauti su kitais asmenimis (pasiimant maistą, atvykus sveikatos priežiūros specialistui ar pan.). Jei negalite toleruoti medicininės kaukės, turite laikytis kosėjimo-čiaudėjimo etiketo – užsidengti savo burną ir nosį servetėle, kai kosėjate ar čiaudite, ir išmesti panaudotą servetėlę į šiukšliadėžę. Jei servetėlės neturite, tai kosėdami ar čiaudėdami uždenkite burną alkūne, o ne delnu.
8. Ne mažiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinkite patalpas (10 min. plačiai atverkite langus arba keletą minučių patalpose padarykite skersvėjų).
9. Kasdien valykite ir dezinfekuokite dažnai naudojamus paviršius kambaryje, pvz., naktinius stalelius, lovų rėmus ir kitus miegamojo baldus. Pirmiausia valymui turi būti naudojamas įprastas

muilas ar ploviklis. Po valymo atliekama dezinfekcija, pvz., naudojant buitinių baliklių, kuriame chloro koncentracija yra 0,5 proc. (skiedžiama 1 : 50 santykiu), arba alkoholio pagrindu pagamintą dezinfekcinį skystį.

10. Valykite ir dezinfekuokite vonios kambario ir tualetu paviršius mažiausiai kartą per dieną.

11. Jeigu kartu gyvena kiti asmenys:

11.1. bendraudami dėvėkite medicinines kaukes, uždengiančias burną ir nosį, išlaikykite saugų (ne mažiau 2 metrų) atstumą ir kaip įmanoma labiau trumpinkite kontakto laiką;

11.2. būdami bendrose erdvėse tiek ligonis, tiek kartu gyvenantys asmenys turi dėvėti medicinines kaukes, uždengiančias burną ir nosį. Kaukės negalima liesti naudojimo metu. Jei kaukė sušlapo ar tapo suteršta sekretais, ji turi būti nedelsiant pakeista nauja. Kaukę nuimti, neliečiant priekinio paviršiaus. Išmesti kaukę reikia iškart po naudojimo ir atlikti rankų higieną;

11.3. naudokite atskirą patalynę, valgymo įrankius ir kt.;

11.4. valykite ir dezinfekuokite dažnai liečiamus vonios kambario ir tualetu paviršius kiekvieną kartą jais pasinaudojus.

12. Pasibaigus izoliavimui, svarbu pirmiau nurodytais būdais pasirūpinti izoliavimo namų ar kitos gyvenamosios vietos dezinfekcija, prieš juose apsigyvenant kitiems asmenims. Izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje reikia vengti kilimų, minkštų baldų ir kitų daiktų minkštu porėtu paviršiumi, kuriuos sunku dezinfekuoti. Bendrosios taisyklės žmonėms, kuriems taikoma izoliacija: Nepalikite izoliavimo vietos, išskyrus nurodytus atvejus. Į izoliavimo vietą ar iš jos, jei reikalinga atlikti tyrimus ar kitais numatytais atvejais, draudžiama vykti viešuoju transportu.

- Asmuo, atvykęs/grižęs iš užsienio valstybės gali išeiti pasivaikščioti į lauką nutolstant ne toliau kaip 1 km nuo izoliavimo vietos ir dėvint nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones). Draudžiama lankytis žmonių susibūrimo vietose (renginiuose, parduotuvėse, muziejuose, viešo maitinimo vietose ir pan.). Jei su asmeniu susisiekiama pareigūnai, atliekantys izoliuotų asmenų tikrinimą dėl izoliavimo reikalavimų laikymosi, asmuo privalo grįžti į izoliavimo vietą.

- Salytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėję asmenys, kurie neturi ūmiai virusinei kvėpavimo takų infekcijai būdingų požymių ir neturi galimybės perduoti kitiems asmenims gyvūnų augintinių priežiūros, gali išeiti su gyvūnu augintiniu į lauką ne ilgiau kaip 15 min. visą laiką dėvint nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones) ir vengiant bet kokio kontakto su kitais asmenimis. Draudžiama lankytis žmonių susibūrimo vietose (renginiuose, parduotuvėse, muziejuose, viešo maitinimo vietose ir pan.). Jei su asmeniu susisiekiama pareigūnai, atliekantys izoliuotų asmenų tikrinimą dėl izoliavimo reikalavimų laikymosi, asmuo privalo nedelsiant grįžti į izoliavimo vietą.

- Palikykite reguliary ryšį su sveikatos priežiūros specialistu, kuris šiuo metu rūpinasi Jumis.

- Visą izoliavimo laiką nepriimkite svečių/lankytojų.

- 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 administracija.

- Jeigu reikia pratęsti vaistų receptą, kreipkitės į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu.

- Jei buvote suplanavę vizitus pas gydytojus specialistus, odontologą, kuriuos galite nukelti vėlesniam laikui, pakeiskite vizito datą į vėlesnę.

- Kasdien matuokitės kūno temperatūrą ir stebėkite savo būklę dėl pasunkėjusio kvėpavimo. Pablogėjus sveikatos būklei, 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.

Izoliacijos terminas. Salytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėjusiems asmenims taikomas terminas - 14 dienų nuo paskutinės sąlyčio dienos, jei tyrimas

COVID-19 ligai (koronaviruso infekcijai) nustatyti neatliekamas arba trumpiau, kai ne anksčiau kaip 10 izoliavimo dieną atliktas tyrimas COVID-19 ligai (koronaviruso infekcijai) nustatyti ir gautas neigiamas rezultatas. Izoliacijos laikotarpis trumpinamas, NVSC gavus informaciją iš ESPBI IS apie gautą nurodytu laikotarpiu atlikto tyrimo neigiamą rezultatą. Sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėjusiems asmenims terminas –14 dienų nuo paskutinės sąlyčio dienos, jei tyrimas COVID-19 ligai (koronaviruso infekcijai) nustatyti neatliekamas arba trumpiau, kai ne anksčiau kaip 10 izoliavimo dieną atliktas tyrimas COVID-19 ligai (koronaviruso infekcijai) nustatyti ir gautas neigiamas rezultatas.

Kokie simptomai susirgus? COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) klinikiniai požymiai: Karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, skonio ir kvapo netekimas.

Pagal taisykles, jei turėjote sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) ar atvykote/grįžote iš užsienio valstybės ir izoliavimo laikotarpiu pasireiškė bent vienas iš šių požymių, nedelsdami skambinkite į Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808, pateikite susirgimo aplinkybes (būtina nurodyti, kad 14 dienų laikotarpiu turėjote sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) ar buvote užsienyje) ir vykdykite medikų rekomendacijas.

Kaip elgtis praėjus 14 d. laikotarpiui? Jei per 14 d. nuo paskutinės sąlyčio/grįžimo iš užsienio valstybės dienos neatsiranda simptomų, Jūs nebelaikomas turinčiu susirgimo riziką ir galite grįžti į įprastą gyvenimo režimą.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė