

INFORMACIJA DĖL KORONAVIRUSO PREVENCIJOS

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras teikia konsultacijas dėl koronaviruso gyventojams šiais telefono numeriais:

8 618 79984

8 616 94562

8 620 77547

(8 343) 53 332 (Marijampolės departamentas)

Jeigu lankėtės 14 dienų laikotarpiu šalyse, kuriose yra registruojamas padidėjęs sergamumas šio viruso sukeliama COVID-19 liga (paveiktų šalių sąrašas nuolat atnaujinamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos internetinėje svetainėje), ir grįžę pajutote simptomus, panašius į gripo, kreipkitės į **bendrajį pagalbos centrą telefonu 112**. Siekiant užkirsti kelią galimam infekcijos plitimui, Jūs turite likti namuose (izoliuotis) 14 d. po paskutinės buvimo paveiktoje teritorijoje dienos ir būti pasiekiamas visą izoliavimosi laikotarpį telefonu ir el. paštu. Lietuvoje keliautojus, grįžtančius iš šių šalių, pasitinka sveikatos priežiūros specialistai/ savanoriai, kurie patikrina temperatūrą, suteikia konsultaciją. Turinčius ligai būdingus požymius (karščiavimas, kosulys, apsunkęs kvėpavimas, dusulys) keliautojus izoliuoja, atlieka papildomus tyrimus, jei reikia skiria gydymą.

Sveikatos apsaugos ministerija rekomenduoja keliones į šalis, kuriose yra didelis sergamumas, atidėti. Dėl prevencijos tikslų – geriau atsiriboti nuo kelionių į užsienį, nepriklausomai nuo to ar ten yra sergamumas, ar nėra. Ar vykti į užsienį, sprendimą priimate Jūs, Tėveliai (globėjai), darbuotojai.

Tėveliai (globėjai), ugdymo įstaigos darbuotojai, jei keliavote po šalis, kuriose kelionės metu nebuvo nustatytas sergamumas, bet jums grįžus, paskelbti tose šalyse dideli sergamumo atvejai ir nepraėjo po grįžimo 14 kalendorinių dienų, pastebėkite savo sveikatą. Jei matote esant panašiams į gripą požymiams, kreipkitės pagalbos - **skambinkite 112** arba aukščiau išvardintais numeriais konsultacijai gauti. Jei nesilankėte viruso paveiktose šalyse, vietose ir neturėjote kontakto su sergančiuoju COVID-19 asmeniu, tokiu atveju esant peršalimui, gripui būdingiems požymiams, skambinkite savo **šeimos gydytojui**.

Grįžusiems iš koronavirusu paveiktų šalių, darbdavys turi sudaryti sąlygas darbuotojui dirbti, o moksleiviui mokytis nuotoliniu būdu izoliacijos laikotarpiu. Jei nėra galimybės sudaryti nuotolinę darbo vietą, darbuotojas kreipiasi į Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą dėl nedarbingumo suteikimo (Tel. Nr. **8 5 2124098**; el. paštu info@nvsc.lt arba užpildant anketą <http://nvsc.lrv.lt/covid-19>).

Praėjus izoliacijos 14 dienų laikotarpiui, per kurį nepasireiškė nei COVID-19 būdingi požymiai, galite grįžti į darbus, ugdymo įstaigas – į įprastą gyvenimo režimą.

KĄ REIŠKIA IZOLIACIJA?:

- ✓ nepalikti izoliavimosi vietos 14 d. nuo paskutinės rizikos užsikrėsti dienos (paskutinės buvimo paveiktoje teritorijoje dienos);
- ✓ nesilankyti viešose vietose, pvz., mokykloje, darbe, universitete, masinio susibūrimo vietose ir kt.;
- ✓ visą izoliavimosi laiką nepriimti svečių namuose;
- ✓ kasdien matuoti kūno temperatūrą, stebėti sveikatą ir pranešti jums skambinančiam visuomenės sveikatos specialistui apie atsiradusius sveikatos pokyčius (atsiradus kosuliui, dusuliui, apsunkintam kvėpavimui);
- ✓ jei įmanoma, maistu ir kitais būtinaisiais poreikiais pasirūpina šeimos nariai ar draugai, kuriems nėra taikomos izoliavimo priemonės. Jei nėra tokios galimybės, rekomenduojama maistą užsakyti į namus.

KAIP APSISAUGOTI? Svarbu **rankų higiena** (ypač grįžus į namus iš viešųjų vietų, paslaugas teikiančių įstaigų, masinių susibūrimų vietų, pasinaudojus tualetu, prieš valgį), **patalpų drėgnas valymas, vėdinimas** plačiai atveriant langus. **Organizmo imuninės sistemos stiprinimas** vartojant maistą, kuriame gausu organizmui būtinų vitaminų (ypač vitamino C), mineralų bei antioksidantų. **Vartoti daug skysčių** – vanduo, šiltos arbatos. Papildomai vartoti vitaminą C (nesant vitamino ne toleravimui - alergijai). Grūdinti kūną **kontrastiniu dušu, gryno oro vonios** (pasivaikščiavimai). Būtina gerai pailsėti – **išsimiegoti**. Imunitetas yra pažeidžiamas jau tuomet, kai kelias naktis iš eilės yra miegama po 4 valandas ar mažiau. Kieno imuninė apsauga stipri, tuo yra mažesnė rizika susirgti įvairiomis ligomis. Naudoti **veido apsaugos priemones** (medicininę kaukę, specialius respiratorius) sergantiesiems užkrečiamąja liga, plintančia oro-lašiniu būdu. Laikytis **kosėjimo-čiaudėjimo etiketo taisyklių. Vengti masinių renginių. Sveikiems asmenims nebendrauti tiesiogiai su grįžusiais sveikais, riziką susirgti turinčiais, arba sergančiais COVID-19 asmenimis.**

Naujesnius duomenis apie koronavirusą galima sekti oficialiuose šaltiniuose kaip Nacionalinio visuomenės sveikatos centro, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos internetiniuose puslapiuose.