

# Ką svarbu žinoti Lietuvos gyventojams

Koronavirusai – tai didelė grupė virusų, kurie gali sukelti įvairias ligas. Dažniausiai koronavirusai sukelia lengvas ar net besimptomės infekcijas, tačiau gali sukelti ir sunkias kvėpavimo takų infekcijas. Naujajam koronavirusui būdingi į gripą panašūs simptomai: karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai. Sunkesniais atvejais naujasis koronavirusas sukelia plaučių uždegimą, sunkų ūmų respiracinį sindromą, inkstų nepakankamumą ar mirtį.

Jei simptomai pasireiškė **keliaujant po Kiniją ar Šiaurės Italijos** (Lombardijos, Veneto, Pjemonto ir Emilijos-Romanijos regionus), **grįžus** iš šių šalių, ar **per dvi savaites po kontakto** su žmonėmis, neseniai buvusiais tose šalyse, tokiu atveju reikia nedelsiant skambinti į **Bendrajį pagalbos centrą telefonu 112**, pateikti susirgimo aplinkybes ir vykdyti medikų rekomendacijas. Jei simptomai pasireiškia skrendant lėktuvu, nedelsiant **informuoti lėktuvo įgulą**.

Jei žmogus **nekeliaavo į Kiniją ar Šiaurės Italijos** (Lombardijos, Veneto, Pjemonto ir Emilijos-Romanijos regionus), **neturėjo kontaktų** su šioje šalyje buvusiais asmenimis **14 dienų iki susirgimo**, tokiu atveju pajutus šiuos simptomus reikia kreiptis į **savo šeimos gydytoją**.

**Nekeliavus** į Kiniją ar Šiaurės Italijos (Lombardijos, Veneto, Pjemonto ir Emilijos-Romanijos regionus), ir **neturėjus kontakto** su keliavusiais bei neįaučiant minėtų simptomų, **jokių tyrimų atlikti ar imtis specialių priemonių nėra reikalo**.

**Veikia karštoji linija – gyventojai gali konsultuotis telefonu 8 618 79984 (visą parą konsultuoja NVSC specialistai)**

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras (NVSC) visuose trijuose Lietuvos oro uostuose aktyviai vykdo keliavusių žmonių konsultavimą bei informacijos apie keliavusius

šalyse, kuriose yra registruojami koronaviruso (COVID-19) susirgimai, duomenų rinkimą bei perdavimą visuomenės sveikatos specialistams stebėjimui. Šiuo metu atsižvelgdama į tarptautinių ekspertų išvadas, Sveikatos apsaugos ministerija (**SAM**) ir **NVSC rekomenduoja** žmonėms, kurie neseniai **grįžo iš Kinijos ar Šiaurės Italijos** (Lombardijos, Veneto, Pjemonto ir Emilijos-Romanijos regionų), **14 dienų** nuo paskutinės buvimo minėtose šalyse dienos **likti namuose ir stebėti savo sveikatą** (vykdyti saviizoliaciją). Tuo laikotarpiu darbdavių, kurių įmonėse dirba ar siekia įsidarbinti žmonės, neseniai lankęsi Kinijoje ar Šiaurės Italijoje, prašoma suteikti galimybes jiems dirbti namuose nuotoliniu būdu. Jei to nepavyksta padaryti, tuomet asmenys gali kreiptis į NVSC, kuris organizuos nedarbingumo išdavimą ir vykdys stebėjimą 14 d.

Norint pateikti informaciją apie save, reikia kreiptis į **NVSC** šiais būdais: tel. nr. **85 212 4098**, el. paštu **info@nvsc.lt** arba NVSC interneto svetainėje adresu: <http://nvsc.lrv.lt/covid-19> (<http://nvsc.lrv.lt/korona-eng>) užpildyti pateiktą formą.

### **Ką reiškia savizoliacija? Jūs privalote:**

- ✓ 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 galima apsisaugoti?

Siekiant apsisaugoti nuo koronavirusinių infekcijų rekomenduojama laikytis standartinių ligos plitimą mažinančių priemonių: dažnai **plauti rankas** su šiltu vandeniu ir muilu, **neliesti rankomis veido ir akių**, laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (**kosėti ar čiaudėti prisidengus** vienkartinė servetėle **arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę**), laikytis **saugaus maisto ruošimo** (ypač naudojant termiškai neapdorotą mėsą, kiaušinius), **vengti artimo sąlyčio** su visais, kam yra pasireiškę kvėpavimo takų ligos simptomai, pavyzdžiui, kosulys, čiaudulys.

## Kaip sumažinti pavojų užsikrėsti koronavirusais:



Plaukite rankas vandeniu ir muilu arba trinkite rankas alkoholine rankų priemone

Kosėdami ir čiaudėdami prisidengkite nosį ir burną nosinaite arba sulenkta alkūne



Venkite kontaktų su peršalusiu arba į gripą panašių simptomų patiriančiu asmeniu

Gerai išvirkite mėsą ir kiaušinius



Venkite kontaktų su gyvais laukiniais ar ūkiuose auginamais gyvūnais be asmeninės apsaugos priemonių



World Health Organization