



Progimnazijos valstybės lygio  
ekstremalios situacijos režimo ir/ar  
karantino laikotarpio valdymo plano  
1 priedas

## (KOSĖJIMO, ČIAUDĖJIMO ETIKETO, RANKŲ HIGIENOS) LAIKYMOSI TAISYKLĖS

### **DRAUDŽIAMA ATVYKTI Į PROGIMNAZIJĄ:**

- ☞ mokiniams, darbuotojams, tėvams (globėjams, rūpintojams), tretiesiems asmenims, kuriems pasireiškia karščiavimas (37,3 °C ir daugiau), ar kurie turi ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų, kitų užkrečiamųjų ligų požymių (pvz., sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.);
- ☞ asmenims, kuriems privaloma izoliacija, izoliacijos laikotarpiu;
- ☞ pašaliniais asmenims, išskyrus atvejus, kai jie teikia paslaugas, būtinas ugdymo proceso organizavimui.

### **ČIAUDĖJIMO IR KOSĖJIMO ETIKETAS:**



- kosint ir čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (geriau vienkartinė), nusiųkti;
- jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras ( į alkūnės linkį, skverną);
- neužsidengti burnos ar nosies delnu;
- nosiai valyti ar išsišnypšti naudoti vienkartinės nosines, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiųplauti rankas;
- nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje išeikite į kitą vietą;
- neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę;
- vengti kontakto su didelės gripo komplikacijų rizikos grupės žmonėmis: mažais vaikais, nėščiosiomis, pagyvenusiaisiais ligotais žmonėmis;
- sveikas asmuo, atsidūręs kito asmens kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaikyti kvėpavimą.

Tėvai (globėjai, rūpintojai) palydi/ pasitinka mokinius iki/prie progimnazijos pastato durų.

Asmenys bendrose uždaroje erdvėse (pvz., koridoriuose, valgykloje, bibliotekoje ar pan.), klasės renginiuose uždaroje erdvėse dalyvaujantys pilnamečiai tretieji asmenys (pvz., tėvai (globėjai, rūpintojai), kai tarp dalyvių neišlaikomas 2 metrų atstumas, privalo dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones) (toliau – kaukė). Mokiniais rekomenduojama dėvėti kaukes išėjus iš klasės. Kaukių leidžiama nedėvėti neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei.

## REKOMENDACIJOS DĖL RANKŲ HIGIENOS

Tinkama rankų higiena sumažina virusų ir kitų užkrečiamųjų ligų perdavimo ir užsikrėtimo riziką.

Rankų higiena – tai dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu su muilu arba rankų valymas alkoholio turinčiomis priemonėmis (tirpalais, geliais, servetėlėmis ar kitomis priemonėmis).

Rankų higiena yra racionali, pigiausia prevencijos priemonė, nesukelianti reikšmingos susijusios rizikos.

Rankas reikia reguliariai plauti muilu ir vandeniu muiluojant jas 20–40 sekundžių.

Rankų dezinfekavimo priemonės, kurių pagrindą sudaro alkoholis, nėra labiau veiksmingos ir naudingos kaip rankų plovimas.

Plauti reikėtų vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo nuriebalina, skatina odos pabrinkimą (patinimą), išsausėjimą.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti antiseptikus (dezinfekavimo priemones). Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą mikroorganizmų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti. Rankų dezinfekavimo priemonės efektyvios ir yra naudojamos, jei rankos vizualiai nesuterštos išskyromis, t. y. švarios. Jei rankos nešvarios, prieš naudojant alkoholio turinčius rankų dezinfekavimo skysčius, rankas reikia nuplauti vandeniu su muilu.

Venkite liesti neplautomis rankomis akis, burną, nosį dėl galimo viruso patekimo į organizmą per gleivines.

**RANKŲ PLOVIMO PROCEDŪRA:**

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.

- 1 RANKAS SUDRĖKINTI VANDENIU
- 2 UŽPILTI MUILU, KAD PADENGTŲ VISUS PAVIRŠIUS
- 3 DELNĄ TRINTI | DELNĄ
- 4 DEŠINIOSIOS RANKOS DELNŲ TRINTI KAIRIOSIS PLAŠTAKOS VIRŠŲ IR ATVIRKŠČIAI
- 5 SUCLAUSTI DELNUS, SUPINTI PIRŠTUS IR TRINTI
- 6 KIEKVIENOS RANKOS DELNŲ TRINTI KITOS RANKOS PIRŠTUS
- 7 SUKAMAJISIAIS JUDESAIS TRINTI NYKŠČIUS
- 8 SUKAMAJISIAIS JUDESAIS TRINTI KIEKVIENOS RANKOS DELNĄ
- 9 RANKAS PLAUTI VANDENIU
- 10 RANKAS SAUSINTI VIENKARTINIŲ RANKŠLUOSTŲ
- 11 ČIAUPĄ UŽDARYTI NAUDOJANT VIENKARTINIŲ RANKŠLUOSTŲ
- 12 RANKOS SAUGIOS

**KOKIAS RANKŲ HIGIENOS PRIEMONES RINKTIS?**

		
Skystas muilas visais atvejais rekomenduojamas labiau nei kietas muilas. Per jį neplinta mikrobai.	Ant kieto muilo paviršiaus gali daugintis mikrobai, nes juo naudojasi daugiau nei vienas asmuo.	Drėgnos servetėlės tinka visais atvejais kai nėra galimybės nusiplauti rankų.