

KAIP SAUGOTIS PATIEMS IR SAUGOTI KITUS NUO GRIPO, COVID-19 IR KITŲ ŪMINIŲ KVĖPAVIMO TAKŲ INFEKCIJŲ (ŪVKTI)



Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras

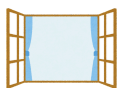
VISADA



dažnai plaukite (su muilu ir šiltu vandeniu) arba dezinfekuokite rankas;



kosėdami ar čiaudėdami prisidengkite burną / nosį popierine servetėle ar nosine, po to nusiplaukite rankas;



dažnai vėdinkite ir drėgnu būdu valykite patalpas (tiek namuose, tiek darbe);



jeigu sergate ir tenka bendrauti su žmonėmis, arba slaugote sergantį asmenį, dėvėkite medicininę kaukę arba respiratorių;



jeigu sergate, nesilankykite susibūrimuose, darbe, ugdymo įstaigoje ar kitame kolektyve, likite namie, kreipkitės į gydytoją ir laikykitės jo nurodymų ir rekomendacijų.

PADIDĖJUS SERGAMUMUI

rekomenduojama dėvėti medicines veido kaukes arba respiratorius viešose uždaroje vietose: paslaugų teikimo vietose, renginiuose, maldos namuose, viešajame transporte ir kitose uždaroje vietose, kurios prastai vėdinamos, taip pat kuriose yra didelis žmonių skaičius ir neįmanoma išlaikyti saugaus atstumo nuo kitų žmonių;

poliklinikose, ligoninėse ir kitose gydymo įstaigose, taip pat socialinės globos įstaigose gali būti taikomi **griežtesni infekcijų kontrolės reikalavimai**, pvz., pacientų srautų valdymas, privalomas asmens apsaugos priemonių dėvėjimas, pacientų lankymo trukmės ar lankytojų skaičiaus ribojimas ir kt.

PASKELBUS EPIDEMIJĄ REKOMENDUOJAMA

Įstaigose, įmonėse, organizacijose, paslaugų ir prekybos vietose:

sudaryti galimybę rankų higienai ir (ar) dezinfekcijai (nusiplauti rankas šiltu tekančiu vandeniu ir skystu muilu ar dezinfekuoti jas rankų dezinfekcinėmis priemonėmis);

viešose uždaroje vietose dėvėti medicines kaukes ar respiratorius (gydymo, slaugos, socialinės globos institucijose tai sprendžia įstaigos vadovas);

laikytis saugaus atstumo (ne mažiau nei 2 m) nuo kitų asmenų, su kuriais įprastai nebendraujate;

dažnai vėdinti bei drėgnu būdu valyti ir (ar) dezinfekuoti patalpas ir dažnai liečiamus paviršius;

organizuoti darbą nuotoliniu būdu arba valdant srautus, kai tai leidžia vykdomos veiklos ypatumai;

reguliuoti lankytojų ir (ar) paslaugų gavėjų srautus viešose uždaroje vietose.