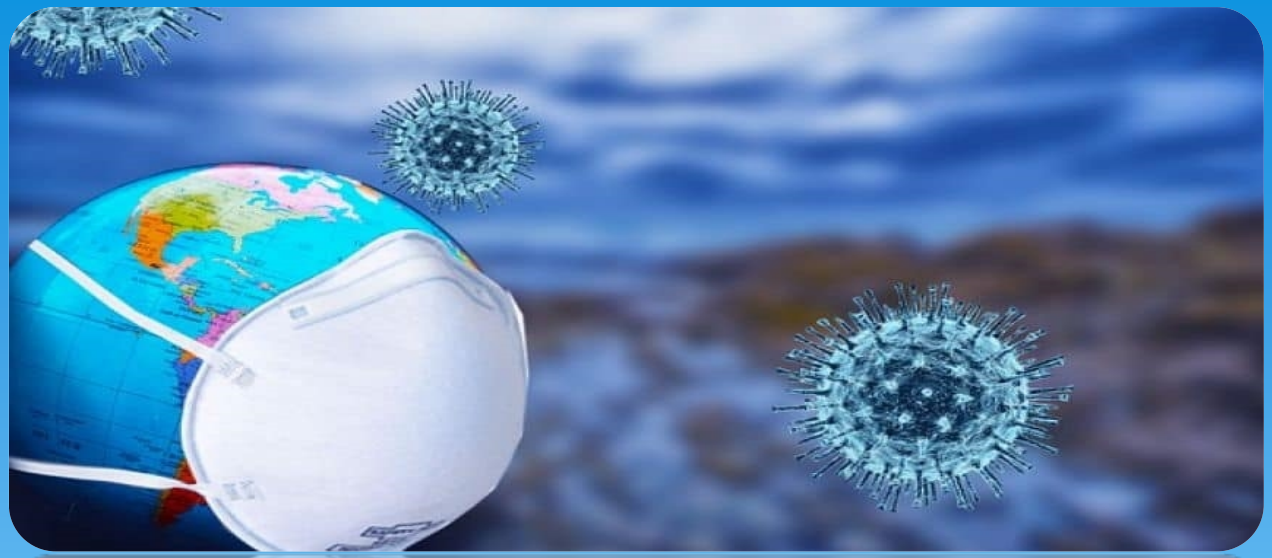


KORONAVIRUSAS: KAIP RŪPINTIS SAVIMI IR APLINKINIAIS?

Saviizoliacija namuose

IZOLIACIJA (SAVIIZOLIACIJA) – tai asmens, sergančio užkrečiamąja liga, įtariamo sergančio, turėjusio kontaktą ar sukėlėjo nešiotojo **atskyrimas nuo aplinkinių žmonių norint išvengti užkrečiamosios ligos plitimo**. Tai laikinas atsiribojimas nuo visų socialinių kontaktų ir privalomas būvimas tik namuose ne trumpiau kaip 14 dienų.

Saviizoliacija yra būtina, jei grįžote iš užsienio.

Kodėl 14 dienų?

14 dienų – tai laikas nuo infekcijos patekimo į organizmą iki pirmųjų ligos simptomų pasireiškimo.

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS • PANĖVĖŽIO MIESTO SAVIVALDYBĖS

SAVIIZOLIACIJA NAMUOSE

GRIEŽTAI DRAUDŽIAMA

- **Išeiti, ar kitaip palikti izoliavimo vietą 14 dienų nuo buvusio kontakto su ligoniu ar rizikos užsikrėsti (pvz., nuo grįžimo iš užsienio);**
- **Lankytis bet kokiose viešose vietose (parduotuvėse, vaistinėse, parkuose ir kitur);**
- **Izoliacijos metu palikti patalpas ir eiti rūkyti į lauką;**
- **Izoliavimo metu priimti svečius, draugus, artimuosius ar kitus žmones.**

PRIVALOMA

- **Būti pasiekiamam** visą izoliavimosi laikotarpį telefonu ir elektroniniu paštu;
- Saviizoliacijos metu **asmuo privalo kasdien matuoti kūno temperatūrą, stebėti sveikatą;**
- Sveikatos stebėjimo metu, jei išsivysto ligos simptomai (karščiavimas, kosulys, apsunkintas kvėpavimas):
  - ✓ **jei jums mažiau nei 60 m.** - nedelsiant skambinti šeimos gydytojui arba nemokama karštąja linija 1808;
  - ✓ **jei jums 60 m. ir daugiau, sergate lėtinėmis ligomis** - skambinti bendruoju pagalbos tel. 112 – **pranešti apie susirgimo aplinkybes ir vykdyti medikų nurodymus.**

BŪTINA

- Namuose izoliavimo metu, nesant galimybės išvengti kontakto su kitais asmenimis, **laikytis atstumo** – bendrauti ne arčiau kaip per 2 metrus (tai yra du dideli žingsniai) ir ne ilgiau kaip 15 min.;
- Visą izoliavimosi laikotarpį nepamiršti **rankų higienos reikalavimų, kosėjimo – čiaudėjimo etiketo;**
- Naudoti atskirą patalynę, valgymo įrankius, indus plauti karštu vandeniu, naudoti indaplovę, drabužius skalbti 60-90 °C temperatūroje;
- Dažnai vėdinti ir drėgnu būdu **valyti patalpas**, o esant galimybei jas ir dezinfekuoti;
- Jei žmogus nuolat vartoja vaistus, **dėl recepto** į savo šeimos gydytoją turi kreiptis nuotoliniu būdu. Suplanuotus vizitus pas gydytojus specialistus, odontologą atšaukti, pakeisti vizito datą į vėlesnę.

LEIDŽIAMA

- Namuose ir izoliavimosi vietoje būti be medicininės kaukės (jei nėra ligos simptomų); ji būtina pasireiškus kvėpavimo takų infekcijos simptomams (kosulys, dusulys ir kt.);
- Jeigu maitinimas nėra organizuojamas centralizuotai, maisto prekes gali pristatyti šeimos narys, draugas, kuriam netaikoma saviizoliacija: prekes artimieji ar kurjeriai turi pristatyti bekontaktiniu būdu, pirkinius paliekant prie durų;
- Su artimaisiais, draugais bendrauti nuotoliniu būdu – telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis;
- Dirbti tik nuotoliniu būdu.

Psichologinės gerovės užtikrinimas saviizoliacijoje (1)

Atskirtiems nuo artimųjų, draugų ir visuomenės gali būti itin sunkus, tačiau svarbu išlikti ramiems ir stengtis atrasti naujų būdų palaikyti bendravimą. Pasistenkite, laikydamiesi izoliacijos apribojimų, kiek įmanoma labiau išlaikyti savo įprastą kasdienę rutiną ar susikurkite naują pritaikytą.

* Palaikykite ryšius su savo artimųjų ir pažįstamų ratu. Naudokitės socialiniais tinklais, vaizdo skambučiais, pokalbių programėlėmis, telefonu ar elektroniniu paštu.
* Streso kupinu metu skirkite dėmesio savo poreikiams ir jausmams.
* Užsiimkite sveikatingumą palaikančiomis veiklomis, kurios Jums patinka ir Jus atpalaiduoja.
* Reguliariai mankštinkitės, palaikykite sveiką miego ritmą valgykite sveiką maistą.

Psichologinės gerovės užtikrinimas saviizoliacijoje (2)

* Pasistenkite į situaciją pažiūrėti iš šalies – visuomenės sveikata besirūpinančios organizacijos ir ekspertai visose šalyse dirba tam, kad suteiktų geriausią pagalbą koronaviruso paveiktiems žmonėms.

* Būdamas izoliacijoje, Jūs taip pat apsaugote tiek savo artimuosius, tiek ir kitus savo bendruomenės narius.

* Nepertraukiamas naujienų apie koronavirusą srautas gali bet kam sukelti nerimą ir stresą. Pasistenkite riboti priimamos informacijos kiekį – vietoje to verčiau skirkite laiko bendravimui, skaitymui ar naujam hobiui – piešimui, jogai, o gal naujos kalbos mokymuisi?

Rūpinimasis sergančiu ar saviizoliaciją vykdančiu šeimos nariu (1)

* Rūpindamiesi koronavirusu sergančiu ar įtariamai sergančiu šeimos nariu, nepamirškite plauti rankų, valyti bei dezinfekuoti dažnai liečiamų paviršių, stenkitės atskirti sveikų bei sergančių asmenų naudojamus daiktus.

* Kasdien muilu ir vandeniu valykite dažnai liečiamus paviršius: stalus, durų rankenas, šviesos jungiklius, darbinius paviršius, baldų rankenėles, telefonus, klaviatūrą, tualetą, čiaupą, plautuvę ir kt.

* Dezinfekuokite paviršius, kai tai įmanoma, specialia dezinfekcine priemone. Minkštus paviršius valykite muilu ir vandeniu ar kitais valikliais, esant galimybei, užvalkalus bei pledus skalbkite.

Rūpinimasis sergančiu ar saviizoliaciją vykdančiu šeimos nariu (2)

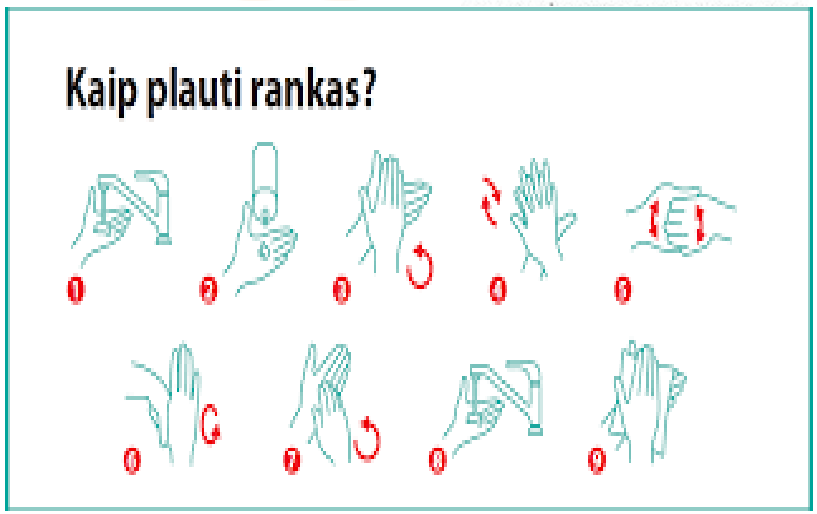
* Sergančio asmens drabužius, rankšluosčius, patalynę bei kitus skalbinius tvarkykite mūvėdami vienkartines pirštines.
* Nusimovę pirštines, iš karto nusiplaukite rankas su muilu.
* Nepurtykite nešvarių skalbinių.
* Skalbkite skalbinius aukščiausioje tinkamoje temperatūroje, rekomenduojama 60-90 laipsnių.
* Nešvarūs sergančio asmens skalbiniai gali būti skalbiami kartu su sveikų asmenų daiktais.
* Valykite ir dezinfekuokite skalbinių krepšius.

Rūpinimasis sergančiu ar saviizoliaciją vykdančiu šeimos nariu (3)

* Maistas: sergantis asmuo turėtų valgyti atskirai nuo sveikų asmenų savo kambaryje. Ligonio naudotus indus plaukite po karštu vandeniu apsimovę pirštines ar indų plovimo mašinoje.

* Šiukšlės: jei tai įmanoma, sergančiam asmeniui paskirkite atskirą šiukšliadėžę su įklotu šiukšlių maišu. Išimdami bei išnešdami šiukšlių maišus, mūvėkite gumines pirštines. Nusimovę pirštines, nedelsiant nusiplaukite rankas.

* Dažnai plaukite rankas muilu po tekančiu vandeniu ne trumpiau, nei po 20 sekundžių. Visada nusiplaukite rankas nusimovę pirštines ar po kontakto su sergančiu asmeniu.



Kas pasirūpins augintiniu, jei jūs susirgote?

Kas pasirūpins augintiniu, jei jūs susirgsite COVID-19?

APGALVOKITE — Su šeimos nariais apgalvokite planą, kas ir kaip pasirūpins šeimos augintiniais jei jums susirgus reikės važiuoti į ligoninę

SUSITARKITE — Susitarkite su tai galinčiais padaryti draugais ar giminaičiais

PARUOŠKITE — Raštu paruoškite gyvūno priežiūros atmintinę (maitinimas, pasivaikščiojimai, higiena, vaistai)

SUPLANUOKITE — Suplanuokite saugų gyvūno perdavimą

GYVŪNŲ GEROVĖS INICIATYVOS

VETERINARINĖ KLINIKA

Kaip saugiai perduoti augintinį, jei jūs susirgote COVID-19?

ATMINTINĖ — Globėjui išsiųskite augintinio priežiūros atmintinę žinute arba el. paštu

SAUGUS PERDAVIMAS — Augintinio perdavimo metu laikykitės visų higienos reikalavimų (dezinfekuokite rankas, pavadėlį, dėvėkite apsauginę kaukę bei apsaugines pirštines). Geriausia gyvūną perduoti bekontakčiu būdu sutartoje vietoje. Perduokite tik būtiniausius gyvūno reikmenis

DEZINFEKCIJA — Globėjui rekomenduojama perimtą augintinį išmaudyti. Išmaudę gyvūną persirenkite, o nusivilktus drabužius išskalbkite. Perplaukite augintinio reikmenis, nušluostykite maisto pakuotes, išvalykite transporto priemonę

DRAUGYSTĖ — Perėmę augintinį pasistenkite nuosekliai laikytis šeimininkų parengtos instrukcijos

GYVŪNŲ GEROVĖS INICIATYVOS

VETERINARINĖ KLINIKA

Parengtos medžiagos šaltiniai

* Dr. Nida Žemaitienė – rekomendacijos, kaip palaikyti gerą psichologinę savijautą saviizoliacijos laikotarpiu, http://sam.lrv.lt/lt/naujienos/profesore-pataria-kaip-palaikyti-gera-psichologine-savijauta-saviizoliacijos-laikotarpiu
* Lietuvos Respublikos sveikatos ministro 2020-03-12 įsakymas Nr. V-352 „Dėl Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ar turėjusių sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje taisyklių patvirtinimo“ pavirtintos izoliavimo taisyklės“.
* Nacionalinis visuomenės sveikatos priežiūros centras, „Rekomendacijos izoliavimosi laikotarpiui asmenims, turėjusiems riziką užsikrėsti naujuoju koronavirusu (COVID-19)“, https://nvsc.lrv.lt/uploads/nvsc/documents/files/rekomendacijos%20izoliavimosi%20laikotarpiui_2(1).pdf
* VšĮ „Gyvūnų gerovės iniciatyvos“