

## REKOMENDACIJOS IZOLIAVIMOSI LAIKOTARPIUI ASMENIMS, TURĖJUSIEMS RIZIKĄ UŽSIKRĖSTI NAUJUOJU KORONAVIRUSU (COVID-19)

Jeigu 14 d. laikotarpiu **turėjote riziką** užsikrėsti naujuoju koronavirusu (COVID-19), t. y. lankėtės paveiktose teritorijose, 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.** Prašome atidžiai perskaityti šią informaciją.

### Izoliavimosi tikslas:

- kuo anksčiau nustatyti asmenis, kuriems izoliavimosi laikotarpyje pasireiškė naujo koronaviruso (COVID-19) infekcijos simptomai, juos izoliuoti ir gydyti;
- užkirsti kelią infekcijos plitimui ir antrinių atvejų atsiradimui;

### Ar tai reiškia, kad aš irgi užsikrėšė COVID-19?

Nebūtinai, tačiau šios tikimybės atmesti negalime. Kiekvienai užkrečiamajai ligai yra būdingas tam tikras inkubacinis periodas, t. y. laikotarpis nuo infekcinės ligos sukėlėjo patekimo į organizmą pradžios iki ligos simptomų išsivystymo. Dabartiniais duomenimis, COVID-19 infekcijos inkubacinio periodo trukmė gali būti iki 14 d. Todėl, siekiant laiku suteikti kvalifikuotą pagalbą ir taikyti tinkamas infekcijos kontrolės priemones, rekomenduojamas riziką užsikrėsti turėjusių asmenų stebėjimas.

### Ką reiškia izoliuotis?

#### **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, ap sunkintam 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;

#### **Ar turėčiau dėvėti medicininę kaukę būdamas namuose?**

Nėra būtinybės namuose dėvėti kaukės, jei nejaučiate ligos simptomų. Medicininę kaukę užsidėkite tuo atveju, jei pasireiškė kvėpavimo takų infekcijos simptomai, pvz.: **kosulys, čiaudulys ir jūs turite vykti greitosios medicinos pagalbos automobiliu į ligoninę.**

### Kaip žmogus gali užsikrėsti koronavirusine infekcija?

Koronavirusai – tai didelė grupė virusų, kurie gali sukelti įvairias kvėpavimo takų ligas. Dažniausiai koronavirusai sukelia lengvas ar net besimptomės infekcijas, tačiau gali sukelti ir sunkias kvėpavimo takų infekcijas, tokias kaip Artimųjų Rytų respiracinio sindromo (ARRS) ar sunkaus ūminio respiracinio sindromo (SŪRS) koronavirusines infekcijas. Tam tikri koronavirusai yra **perduodami nuo žmogaus žmogui, dažniausiai artimo sąlyčio metu su sergančiuoju koronavirusine infekcija**, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje. Yra žinoma, kad COVID-19 gali būti perduodamas nuo žmogaus žmogui. Panašu, kad virusas **gali būti perduodamas per kvėpavimo takų lašelius, kai asmuo kosėja, čiaudi. Yra įtarimų, kad kai kurie asmenys gali COVID-19 išskirti nesant ligos simptomų ar prieš ligos simptomų išsivystymą.**

### Kokie simptomai susirgus?

COVID-19 infekcijos klinikiniai požymiai: **karščiavimas kosulys apsunkintas kvėpavimas.** Jei bent vienas iš šių požymių pasireiškė per 14 dienų, nedelsiant skambinkite į Bendrąją pagalbą centru telefonu 112, pateikite susirgimo aplinkybes (būtina nurodyti, kad 14 dienų laikotarpyje lankėtės paveiktoje teritorijoje) ir vykdykite medikų rekomendacijas.

### Kaip elgtis praėjus 14 d. laikotarpiui?

Jei per 14 d. nuo paskutinės ekspozicijos datos dienos ligos simptomai neišsivysto, Jūs daugiau nelaikomas turinčiu susirgimo riziką ir galite grįžti į įprastą gyvenimo režimą.