



KORONA  
STOP

## KĄ REIKIA ŽINOTI, JEI TURĖJOTE DIDELĖS RIZIKOS SĄLYTĮ SU ASMENIU, KURIAM PATVIRTINTA COVID-19 LIGA

***Didelės rizikos sąlytį turėjusiu asmeniu galite tapti, kai jus nurodo COVID-19 liga susirgęs asmuo, įvertinęs turėtą riziką, susijusią su atstumo laikymusi, bendravimo trukme ir asmens apsaugos priemonių dėvėjimo aplinkybėmis.***  
***Po didelės rizikos sąlyčio, svarbu kuo greičiau apriboti savo kontaktus su kitais.***

### 1. UŽPILDYKITE SMS ŽINUTE IŠ NVSC GAUTĄ ANKETĄ

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) anketoje bus klausama, ar turite tinkamas sąlygas izoliuotis, ar pageidaujate būti užregistruotas testui bei ar jums reikalingas nedarbingumas izoliacijos laikotarpiui.

### 2. IZOLIUKITĖS (NETURĖKITE SĄLYČIO SU KITAIŠ ŽMONĖMIS)

#### IZOLIACIJOS TRUKMĖ

Jei turėjote didelės rizikos sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga, jums bus taikoma 14 dienų izoliacija nuo paskutinės sąlyčio dienos. Izoliavimo terminas gali būti trumpinamas iki 10 dienų, bet ne anksčiau kaip 7 izoliavimo dieną atlikus SARS-CoV-2 PGR tyrimą ir gavus neigiamą rezultatą, jei jums nepasireiškia COVID-19 ligai būdingi simptomai. Jei tyrimą atliksite ir gausite neigiamą rezultatą izoliacijos pradžioje (iki 7 izoliavimo dienos), jūs neįgysite teisės susit trumpinti izoliacijos laikotarpio.

*Jeį pageidausite sutrumpinti izoliacijos laikotarpį, apie tai turite informuoti NVSC čia:  
<https://nvsc.lrv.lt/sutrumpinti>*

Izoliacijos išimtyš gali būti taikomos, jei 90 dienų laikotarpiu laboratorišcai (atlikus PGR ar antigeno testus) jums patvirtinta COVID-19 liga arba esate paskiepytas pagal pilną skiepijimo schemą. Taip pat – jeigu turite teigiamą anti-S, anti-S1 arba anti-RBD koronaviruso IgG tyrimo (atlikto serologinio tyrimo antikūnų nustatymui) atsakymą per pastarąsias 60 dienų. Tokiu atveju turite kreiptis į NVSC el. paštu persirgau@nvsc.lt, kad jūsų izoliacija būtų atšaukta.

*PASTABA. Jei turėjote sąlytį su pavojinga koronaviruso mutacija, NVSC apie tai praneš. Tokiu atveju privalėsite izoliuotis 14 dienų be galimybės sutrumpinti šį terminą.*

## IZOLIACIJOS VIETOS SĄLYGOS

- Izoliacijai rekomenduojamas atskiras butas ar namas, gerai izoliuotas kitas individualaus buto ar namo aukštas su atskiru sanitariniu mazgu.
- Jei nėra galimybės užtikrinti šių sąlygų, galite izoliuotis atskirame gerai vėdinamame kambaryje, t. y. su atidaromais langais ir sandariai uždaromomis durimis.
- Jei sutinka, sąlyčio neturėję asmenys gali gyventi kartu su jumis. Tokiu atveju turite gyventi atskiruose gerai vėdinamuose kambariuose, apriboti judėjimą namuose ir sumažinti dalijimąsi bendra erdve.
- Būtinai laikykitės aplinkos ir asmens higienos reikalavimų:
  - o buitines atliekas meskite į šiukšliadėžę, į kurią įdėtas skysčiams nepralaidus maišas;
  - o drabužius skalbkite įprastinėmis skalbimo priemonėmis 60–90 °C temperatūroje;
  - o dažnai plaukite rankas su muilu ir vandeniu;
  - o ne mažiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinkite patalpas (10 min. plačiai atvėrus langus arba keletą minučių patalpose padarykite skersvėjų);
  - o naudokite atskirą patalynę, valgymo įrankius ir kt.
- Jei neturite ūmiai virusinei kvėpavimo takų infekcijai būdingų požymių, **galite išeiti pasivaikščioti į lauką**. Nenutolkite toliau kaip 1 km nuo izoliavimo vietos. Be to, visą laiką privalote dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones) ir vengti bet kokio kontakto su kitais asmenimis. Jums **draudžiama lankytis žmonių susibūrimo vietose** (renginiuose, parduotuvėse, muziejuose, viešo maitinimo vietose ir pan.). Jei su jumis susisiečia pareigūnai, atliekantys izoliuotų asmenų tikrinimą dėl izoliavimo reikalavimų laikymosi, privalote nedelsiant grįžti į izoliavimo vietą.

## KAIP ELGTIS, JEI NETURITE TINKAMOS VIETOS IZOLIACIJAI?

Jei neturite galimybių tinkamai izoliuotis, apie tai turite pažymėti SMS žinute gautoje anketoje. Tokiu atveju izoliacijos laikotarpiui būsite perkeltas į savivaldybės skirtas patalpas. Pervežimą ir apgyvendinimą organizuoja savivaldybė. Šios paslaugos apmokamos valstybės lėšomis.

## KAIP ELGTIS KARTU GYVENANTIEMS ASMENIMS?

Jei tinkamai izoliositės, t. y. nebendrusite su kartu gyvenančiais asmenimis, jie bus vertinami kaip „kontakto kontaktai“ ir neturės izoliuotis.

Rekomenduojama kartu gyvenantiems asmenims dirbti nuotoliniu būdu (jei pagal darbo specifiką tai gali daryti), apriboti socialinius kontaktus ir stebėti savo sveikatos būklę mažiausiai 14 dienų laikotarpiu. Pasireiškus simptomams, būtina nedelsiant skambinti Karštąja linija 1808.

## AR GALIU GAUTI NEDARBINUMĄ IZOLIACIJOS LAIKOTARPIUI?

Taip, apie reikalingą nedarbingumą būtina pažymėti SMS žinute atsiųstoje anketoje ir kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris gavęs informaciją iš NVSC, išduos jums nedarbingumo pažymėjimą izoliacijos laikotarpiui. Svarbu paminėti, kad karantino metu nedarbingumo pažymėjimas gali būti išduotas atgaline data. „Kontaktų kontaktams“ nedarbingumas neišduodamas.

### 3. TESTUOKITĖS

COVID-19 liga gali pasireikšti ir besimptomė forma. Identifikavus ligą, galima izoliuoti sąlytį turėjusius asmenis ir taip nutraukti infekcijos plitimo grandinę. Jei jums pasireiškia COVID-19 ligai būdingi simptomai ar turėjote sąlytį su COVID-19 liga sergančiu šeimos nariu, galite kreiptis į savo šeimos gydytoją ir liga jums gali būti nustatyta neatlikus testo.

*PASTABA. Dabartiniais duomenimis, į Europos Sąjungos mastu planuojamą Skaitmeninį žaliąjį sertifikatą nebus įtraukiami asmenys, kuriems liga patvirtinta, neatlikus laboratorinio tyrimo (PGR arba antigeno testo).*

### 4. IŠLIKITE RAMŪS IR STEBĖKITE SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ

Jei turėjote sąlytį, rekomenduojame jums atidžiai stebėti savo sveikatos būklę 14 dienų po paskutinės sąlyčio dienos. COVID-19 ligai būdingi simptomai: karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, staigus uoslės, skonio praradimas ar susilpnėjimas. Papildomi mažiau specifiški simptomai gali būti galvos ir raumenų skausmas, šaltkrėtis, nuovargis, vėmimas, viduriavimas. Atsiradus simptomams, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

### 5. KUR RASITE SVARBIAŲ INFORMACIJĄ, JEI TURĖJOTE SĄLYTĮ

Asmenų, sergančių ir įtariamų, kad serga COVID-19 liga, bei asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose **taisyklės** - [ČIA](#).

NVSC informacija sąlytį turėjusiems asmenims - [ČIA](#).

Asmenims, kuriems patvirtinta COVID-19 liga, rekomenduojama  
**nedelsiant užpildyti [ANKETĄ](#).**

Jei kiltų papildomų klausimų, konsultacijas teikia NVSC tel. (8 5) 264 9676.  
Konsultuojama: I–IV 8:00–17:00; V 8:00–15:45; VI 8:00–17:00.

