



## REKOMENDACIJOS

### ASMENIMS, ATVYKUSIEMS / GRĮŽUSIEMS IŠ COVID-19 LIGOS (KORONAVIRUSO INFEKCIJOS) PAVEIKTŲ ŠALIŲ

2020-06-16

Atsižvelgiant į nepalankią situaciją dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos), Sveikatos apsaugos ministerija teikia rekomendacijas asmenims, atvykusiems / grįžusiems iš šalių, įrašytų į COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašą, patvirtintą Sveikatos apsaugos ministro 2020 m. birželio 15 d. įsakymu Nr. V-1463 „Dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašo patvirtinimo“, kuris yra skelbiamas SAM internetiniame puslapyje <http://sam.lrv.lt/lt/naujienos/koronavirusas>:

#### SU COVID-19 LIGA (KORONAVIRUSO INFEKCIJA) PREVENCIJA SUSIJUSIOS PROCEDŪROS ATVYKIMO Į ŠALĮ VIETOJE

- Lietuvos Respublikos sienos kirtimo vietoje (oro uoste ir jūrų uoste, jei orlaivas / keltas atvyksta iš šalies, įrašytos į Sveikatos apsaugos ministro patvirtintą COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašą, ar sausumos kirtimo vietoje, prie išorinės Europos Sąjungos sienos) Jums bus pamatuota kūno temperatūra. Jei bus nustatyti COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) simptomai, Jūs būsite atskirtas nuo kitų keleivių, iškviečiama greitoji medicinos pagalba ir būsite transportuojamas į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.
- Ne vėliau kaip per 48 val. nuo atvykimo į Lietuvos Respubliką **Jūs privalote užsiregistruoti** Nacionaliniame visuomenės sveikatos centre prie Sveikatos apsaugos ministerijos (toliau – NVSC), užpildant elektroninę anketą NVSC puslapyje: <https://keleiviams.nvsc.lt/lt/form>;
- Iš oro uosto, jūrų uosto ar kitos sausumos atvykimo į šalį vietos į savo gyvenamąją vietą rekomenduojama vykti nuosavu (nuomotu) transportu ar paprašyti, kad Jus parvežtų giminės ar artimieji. Venkite naudotis viešuoju transportu. Jeigu visgi tenka naudotis viešuoju transportu ar Jus veža kitas asmuo, rekomenduojame dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugines priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones) ir stengtis išlaikyti 1 – 2 metro atstumą nuo kitų žmonių.

#### REKOMENDACIJOS PO ATVYKIMO / GRĮŽIMO Į LIETUVOS RESPUBLIKĄ

Jeigu Jūs atvykote / grįžote iš užsienio šalies, įrašytos į COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašą, vertinama, kad Jūs turėjote riziką užsikrėsti COVID-19 liga (koronaviruso infekcija). Tai nereiškia, kad Jūs esate užsikrėtęs, 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 ligos (koronaviruso infekcijos) inkubacinio periodo trukmė gali būti iki 14 d. Siekiant užkirsti kelią galimam infekcijos plitimui, Jūs turite likti namuose (izoliuotis) 14 d. nuo atvykimo/ grįžimo į Lietuvos Respubliką dienos.

#### **14 dienų nuo atvykimo / grįžimo į Lietuvos Respubliką Jums rekomenduojama:**

- **Stebėti savo sveikatos būklę.** Jei sveikatos stebėjimo metu išsivysto ligos simptomai (karščiavimas (virš 37,3 laipsnių), kosulys, ap sunkintas kvėpavimas, staigus uoslės, skonio praradimas ar susilpnėjimas), nedelsiant skambinkite į **Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808**, pateikti susirgimo aplinkybes (būtina nurodyti, kad 14 dienų laikotarpiu būta užsienyje) ir vykdyti medikų rekomendacijas.
- 14 dienų po kelionės rekomenduojama gyventi / apsisėti atskirame bute / name, gerai izoliuotame kitame individualaus buto / namo aukšte su atskiru sanitariniu mazgu nuo kitų asmenų. Jei nėra galimybės užtikrinti šių sąlygų, rekomenduojame gyventi atskirame gerai vėdinamame kambaryje (t. y. su atidaromais langais ir sandariai uždaromomis durimis).
- Susitarti su darbdaviu dėl darbo nuotoliniu būdu. Jeigu to padaryti nėra galimybių, **dėl pažymos, reikalingos nedarbingumo pažymėjimo išdavimui, kreiptis į NVSC.**
- Jeigu gyvenate su kitais asmenimis, kurie kartu su jumis nekeliavo, riboti dalijimąsi bendra erdve, išlaikyti saugų (daugiau nei 2 metrų) atstumą ir trumpinti bendravimo laiką iki 15 minučių.
- Apsisėti asmenų, su kuriais bendraujama skaičių, nepriimti svečių namuose.
- Galite išeiti pasivaikščioti į lauką, nutolstant ne toliau kaip 1 km nuo izoliavimo vietos. Nesilankykite viešose ir masinio susibūrimo vietose, pvz., renginiuose, paruo tuose, muziejuose, viešojo maitinimo vietose, bendrose apgyvendinimo paslaugas teikiančių įstaigų (viesbučių, svečių namų, kt.) patalpose (sporto salėje, restorane ar pan.) ir kt.
- Jei įmanoma, prašyti, kad maistu ir kitais būtinaisiais poreikiais pasirūpintų šeimos nariai ar draugai. Jei nėra tokios galimybės, rekomenduojama maistą užsakyti į namus.
- Už savo gyvenamosios vietos ribų arba jei bendraujama su kitais asmenimis, rekomenduojama išlaikyti saugų (daugiau nei 2 metrų) atstumą nuo kitų asmenų ir dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones), ypač tose vietose, kur nėra galimybės išlaikyti saugaus (daugiau nei 2 metrų) atstumo.
- Nesinaudoti viešuoju transportu. Jeigu juo naudojamesi – dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones).
- Laikytis kitų bendrųjų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencijos priemonių (dažnai plauti rankas su šiltu vandeniu ir muilu, jei nėra galimybės nusiplauti rankų – naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones), neliesti neplautomis rankomis veido ir akių, laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę ir pan.).

#### **Rekomendacijos gyvenamajai aplinkai**

- Buitines atliekas meskite į šiukšliadėžę, į kurią įdėtas skysčiams nepralaidus maišas.
- Drabužius skalbkite įprastinėmis skalbimo priemonėmis 60–90 °C temperatūroje.
- Indus plaukite karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.
- Ne mažiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinkite patalpas (10 min. plačiai atverkite langus arba keletą minučių patalpose padarykite skersvėjų. Taip vėdinant patalpas jose neturi būti žmonių).

- Kasdien valykite dažnai naudojamus paviršius kambaryje ir bendrose patalpose, pvz., durų rankenas, elektros jungiklius, pultelius, šaldytuvo rankenas, naktinius stalelius ir pan. Valykite įprastu muilu ar paviršiams skirtais valikliais.
- Valykite ir dezinfekuokite vonios kambario ir tualetu paviršius mažiausiai kartą per dieną.

**Praėjus 14 dienų nuo atvykimo / grįžimo į Lietuvos Respubliką:**

**Je**i per 14 dienų nuo atvykimo / grįžimo į Lietuvos Respubliką **simptomų neatsiranda**, laikoma, kad asmeniui nėra COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) rizikos ir **Jūs galite gyventi įprastą gyvenimą**, laikantis bendrųjų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencijos priemonių (saugaus atstumo nuo kitų asmenų, dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones, dažnai plauti rankas su šiltu vandeniu ir muilu, jei nėra galimybės nusiplauti rankų – naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones), neliesti rankomis veido ir akių, laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinėmis servetėlėmis arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę ir pan.).

**ĮSPĖJAME!**

**Jeigu dėl to, kad nesilaikėte visuomenės sveikatos srities Europos Sąjungos reglamentų ar sprendimų, higienos norminių aktų ar kitų visuomenės sveikatos srities teisės aktų, Lietuvos Respublikos žmonių užkrečiamųjų ligų profilaktikos ir kontrolės įstatymo reikalavimų bei dėl jūsų veikų kilo pavojus išplisti ar kitiems asmenims užsikrėsti pavojingoms ar ypač pavojingoms užkrečiamosioms ligoms (tame tarpe COVID-19 liga (koronaviruso infekcija)), jums gali būti taikoma administracinė ar baudžiamoji atsakomybė.**

**Kilus bet kokiems su COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencija ar asmens, atvykusio/ grįžusio į Lietuvos Respubliką, izoliavimu susijusiems klausimams, konsultuotis su NVSC specialistais tel. +370 618 79984 (I- IV 8:00-17:00, V 8:00-15:45).**