



REKOMENDACIJOS

GYVENTOJAMS DĖL COVID-19 LIGOS (KORONAVIRUSO INFEKCIJOS) PREVENCINIŲ PRIEMONIŲ KARANTINO METU

2020-12-09

Atsižvelgiant į nepalankią epidemiologinę situaciją ir paskelbtą karantiną šalyje dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos), siekdama užkirsti kelią viruso plitimui bei atsižvelgdama į Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro, Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas, Sveikatos apsaugos ministerija rekomenduoja:

1. Riboti judėjimą

Riboti judėjimą dėl nebūtinų priežasčių – palikti gyvenamąją vietą tik vykstant į darbą, prekybos vietą, dėl sveikatos priežiūros ir kitų paslaugų.

Kuo rečiau lankytis prekybos centruose, riboti apsipirkimų prekybos centre skaičių. Esant galimybei pasinaudoti paslauga prekių pristatymu į namus. Visose parduotuvėse, prekybos centruose, turgavietėse ir kitose viešose prekybos vietose bei paslaugų teikimo vietose asmenims iš vieno šeimos ir (ar) namų ūkio lankytis po vieną.

Lankantis parduotuvėse, vaistinėse, turguose, kitose viešose atvirose ir uždaroje vietose laikytis saugaus, ne mažesnio kaip 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių ir dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones), kurios priglunda prie veido ir pilnai dengia nosį ir burną (toliau – kaukės). Primename, kad reguliuojant lankytojų srautus, parduotuvėse, prekybos centruose, turgavietėse ir kitose viešose prekybos vietose ir teritorijose šalia jų turi būti užtikrinamas 15 m² prekybos plotas (kai visas prekybos plotas yra 10 000 m² arba mažesnis) arba 30 m² prekybos plotas (kai visas prekybos plotas yra didesnis nei 10 000 m²) vienam lankytojui arba vienu metu aptarnaujamas ne daugiau kaip vienas asmuo. Šalia parduotuvių, prekybos centrų, turgaviečių ir kitų viešų prekybos vietų esančiose automobilių stovėjimo aikštelėse leidžiama užimti ne daugiau kaip 20 procentų visų transporto priemonėms skirtų stovėjimo vietų, neįskaičiuojant darbuotojams bei neįgaliesiems skirtų transporto priemonių stovėjimo vietų. Paslaugų teikimo vietose (išskyrus apgyvendinimo paslaugų teikimo vietas) turi būti užtikrinamas 10 m² plotas vienam lankytojui arba vienu metu aptarnaujamas ne daugiau kaip vienas asmuo.

Viešose vietose būti ne didesnėmis nei 2 asmenų grupėmis, išskyrus šeimos narius (sutuoktinį arba asmenį, su kuriuo sudaryta registruotos partnerystės sutartis, vaikus (įvaikius), įskaitant asmens ir jo sutuoktinio arba asmens, su kuriuo sudaryta registruotos partnerystės sutartis, nepilnamečius vaikus, tėvus (įtėvius), globėjus), laikytis ne mažesnio kaip 2 metrų atstumo tarp asmenų ar asmenų grupių (iki 2 asmenų ar šeimos narių), vengti tiesioginio fizinio kontakto, laikytis asmens higienos reikalavimų.

Turintiems ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų požymių (pvz., karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.) likti namuose ir konsultuotis Karštąja koronaviruso linija tel. 1808 arba susisiekti konsultacijai su savo šeimos gydytoju.

Asmenims, kuriems yra privaloma izoliacija, griežtai laikytis izoliavimo taisyklių visą izoliavimo laikotarpį (izoliavimo sąlygos nurodytos Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklėse, patvirtintose Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. kovo 12 d. įsakymu Nr. V-352 „Dėl Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklių patvirtinimo“) (nuoroda: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/ea60cec0650b11eaa02cacf2a861120c/asr>).

2. Rekomendacijos asmeninėms šventėms

Draudžiama rengti asmenines šventes viešose ir privačiose erdvėse, jei jose dalyvauja daugiau nei dvi šeimos ir (ar) namų ūkiai. Asmenų skaičius negali būti didesnis 10 asmenų. Primename, kad draudžiama apgyvendinimo paslaugoms teikti skirtų patalpų (tiek fizinių, tiek juridinių asmenų nuosavybės teise ar kitais teisėtais pagrindais valdomų) nuoma, subnuoma ar panauda, skirta privatiems renginiams, šventėms ar kitiems susibūrimams organizuoti.

Šventėje negali dalyvauti asmenys, turintys ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų požymių ir asmenys, kuriems privaloma izoliacija, izoliacijos laikotarpiu.

Šventės dalyviams rekomenduojama laikytis:

- kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę),
- asmens higienos (išlaikyti saugų atstumą nuo kitų asmenų, nedalyvauti šventėje, jei pasireiškia ūmios kvėpavimo takų infekcijos simptomai ir pan.),
- rankų higienos (plauti su muilu ir vandeniu arba naudoti rankų dezinfekavimo priemones);
- dėvėti kaukes.

3. Riboti artimą kontaktą su kitais asmenimis, rūpintis aplinkos higiena

Draudžiami daugiau nei dviejų šeimų ir (ar) namų ūkių artimi kontaktai, išskyrus neatidėliotinus atvejus, kai reikia suteikti pagalbą, prižiūrėti sergančius ar negalinčius savimi pasirūpinti asmenis.

Siekiant kontroliuoti COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) plitimą, svarbu užtikrinti kuo mažesnę socialinių kontaktų skaičių, kai susitinkama fiziškai. Rekomenduojama sudaryti nedidelius „socialinius burbulus“, kai pastoviai bendraujama su tais pačiais žmonėmis, kurie laikosi tokių pačių prevencijos principų. Žmonės turėtų priklausyti tik vienam „socialiniam burbului“. Labai svarbu, kad ir šventiniu laikotarpiu žmonės susitikytų tik su asmenimis iš savo „socialinio burbulio“. Jeigu neišvengiamai teks susitikti su asmenimis, kurie negyvena kartu su Jumis ar nepriklauso Jūsų „socialiniam burbului“, o ypač tais, kurie turi didesnę riziką COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) sirgti sunkiai, rekomenduojama abiem šeimos ir (ar) namų ūkiams iki susitikimo 2 savaites arba mažiausiai 10 dienų izoliuotis.

Vis dėl to, rekomenduojama šiais metais šventes švesti tik su tais žmonėmis, su kuriais gyvenama.

Susitikimų metu dėvėti kaukes, trumpinti susitikimų laiką.

Vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.);

Ne rečiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinti gyvenamąsias patalpas, pvz., plačiai 10 min. atverti langus arba keletą minučių padaryti patalpose skersvėjų.

Kasdien valyti dažnai naudojamus paviršius gyvenamojoje vietoje, pvz., durų rankenas, stalų paviršius, čiaupo rankenėles, pultelius, šaldytuvo rankenas ir kt. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais.

Valyti vonios kambario ir tualetu paviršius mažiausiai kartą per dieną. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais.

4. Naudoti asmenines apsaugos priemones, rūpintis asmenine higiena

Dėvėti kaukes, viešose vietose ir vietose, kuriose sutinkami žmonės, su kuriais įprastai nebendraujama. Viešose uždaroje ir atvirose vietose kaukių dėvėjimas privalomas!

Laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę).

Laikytis saugaus (ne mažiau nei 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų, ypač tų, su kuriais įprastai nebendraujama.

Kuo dažniau plauti rankas su muilu ir vandeniu, rankas muiluojant ne trumpiau nei 20 sek. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones).

Vengti liesti neplautomis rankomis veidą, akis, nosį, burną.

5. Rekomendacijos asmenims, turintiems didesnę riziką sunkiai sirgti

Sergantieji lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonės yra labiausiai pažeidžiama gyventojų grupė, turinti didelę sunkių komplikacijų riziką užsikrėtus COVID-19 liga (koronaviruso infekcija). Todėl šioms gyventojų grupėms rekomenduojame ypatingai saugotis.

Esant galimybei, susitarti su darbdaviu dėl darbo nuotoliniu būdu arba organizuoti darbą taip, kad būtų užtikrinamas kuo mažesnis kontaktas su kitais asmenimis. Primename, kad valstybės ir savivaldybių institucijose, įstaigose, valstybės ir savivaldybių valdomose įmonėse bei privačiame sektoriuje darbas organizuojamas ir klientai aptarnaujami nuotoliniu būdu, išskyrus atvejus, kai atitinkamas funkcijas (darbą) būtina atlikti darbo vietoje.

Nesilankyti arba kuo rečiau lankytis parduotuvėse, vaistinėse, bažnyčiose, kitose viešose vietose, vengti viešojo transporto.

Prašyti artimųjų, draugų ar kaimynų pasirūpinti maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis, užsisakyti maisto ar būtinųjų priemonių nuotoliniu būdu, esant galimybei pasinaudoti paslauga prekių pristatymu į namus, nesant tokios galimybės, kreiptis į savivaldybės administraciją dėl tokių paslaugų suteikimo.

Jeigu reikia pratęsti vaistų receptą, kreiptis į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu.

Laikytis saugaus (ne mažiau kaip 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų, nebendrauti su asmenimis, turinčiais ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymių.

Jei kartu gyvena kiti socialiai aktyvūs šeimos nariai:

- vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.);
- ne rečiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinti gyvenamąsias patalpas, pvz., plačiai 10 min. atverti langus arba keletą minučių padaryti patalpose skersvėjų;
- kasdien valyti dažnai naudojamus paviršius gyvenamojoje vietoje, pvz., durų rankenas, stalų paviršius, čiaupo rankenėles, pultelius, šaldytuvo rankenas ir kt. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais;
- valyti vonios kambario ir tualetų paviršius mažiausiai kartą per dieną. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais.

6. ĮSPĖJAME!

Vyresniems nei 6 metų amžiaus asmenims viešose uždaroje ir atvirose vietose privaloma dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius, kitas priemones), kurios priglundą prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną. Šis reikalavimas netaikomas:

- asmenims, kai jie sportuoja;

- aukšto meistriškumo sporto pratybose ar varžybose dalyvaujantiems aukšto meistriškumo sporto ir fizinio aktyvumo specialistams, aukšto meistriškumo sporto ir fizinio aktyvumo instruktoriams ir teisėjams;
- paslaugos teikimo metu, kai paslaugos negalima suteikti paslaugos gavėjui būnant su kauke;
- neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei. Šiems asmenims rekomenduojama nešioti veido skydelį;
- už gyvenamosios vietovės (miestų, miestelių, kaimų, viensėdžių, sodininkų bendrijų) ribų ir kai šalia 20 metrų spinduliu nėra kitų asmenų, išskyrus šeimos narius (sutuoktinį arba asmenį, su kuriuo sudaryta registruotos partnerystės sutartis, vaikus (įvaikius), įskaitant asmens ir jo sutuoktinio arba asmens, su kuriuo sudaryta registruotos partnerystės sutartis, nepilnamečius vaikus, tėvus (įtėvius), globėjus);
- vaikams, ugdomiems pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio ugdymo programas, jiems esant ugdymo įstaigoje ir (ar) jos teritorijoje.

Už šių taisyklių pažeidimą asmenys gali būti traukiami administracinėn atsakomybėn ir gali būti skiriama 500–1500 eurų bauda.

7. Kokios nosį ir burną dengiančios apsaugos priemonės gali būti naudojamos?

Medicininės kaukės yra rekomenduojamos kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonė asmenims, kuriems pasireiškia simptomai, siekiant užkirsti kelią kvėpavimo lašų sklaidai kosėjant ar čiaudint. Kvėpavimo etiketo (t. y. burnos ir nosies uždengimo nosinaite kosėjant) tikslas, be kita ko, – apriboti infekcijos perdavimą nuo užsikrėtusio asmens. Įrodyta, kad naudojant medicininės kaukes kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonę sumažinamas iš kvėpavimo takų į aplinką pasklindančių lašelių, kuriuose yra respiratorinių virusų, perdavimas. Jas rekomenduojama naudoti siekiant sumažinti ir kitų ligų, pvz., tuberkuliozės ir gripo sukėlėjų perdavimą.

Kaukė gali padėti sumažinti infekcijos plitimą bendruomenėje **kuo labiau sumažinant iš kvėpavimo takų į aplinką paskleidžiamų lašelių išsiskyrimą** iš užsikrėtusių asmenų, kurie gali net nežinoti, jog jie yra užsikrėtę, taip pat prieš pasireiškiant simptomams. Šiuo požiūriu galima laikyti, kad kaukių naudojimas tarp asmenų, kuriems nepasireiškė simptomai, papildo jau taikomą kaukių naudojimo tarp asmenų, kuriems simptomai pasireiškė, praktiką. Medicininės kaukės atitinka Europos standarte EN 14683:2014 nustatytus reikalavimus.

Nemedicininės kaukės gali būti įvairios savarankiškai pagamintos ar komercinės kaukės arba veido uždangos iš audinio, kitų tekstilės medžiagų arba kitų medžiagų, kaip antai popieriaus. Jos nėra standartizuotos ir nėra skirtos naudoti sveikatos priežiūros įstaigose arba sveikatos priežiūros specialistų. Esama ribotų netiesioginių įrodymų, kad dėvint iš įvairių medžiagų pagamintas nemedicininės kaukes gali sumažėti kvėpavimo takų lašelių patekimas į aplinką kosėjant, bet iš turimų įrodymų matyti, kad nemedicininės kaukės yra mažiau veiksmingos nei medicininės kaukės kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonė. Nėra jokių savarankiškai pagamintų nemedicininė kaukių standartų. Vienas iš nemedicininė kaukių, pagamintų iš audinio ar kitų tekstilės medžiagų, pranašumų yra tai, kad jas lengva pagaminti, galima skalbti ir naudoti pakartotinai.

Pagal protingumo kriterijus nemedicininės kaukės turi atitikti šiuos kriterijus:

- ✓ Sudaryti fizinį barjerą oro lašeliams patekti į kvėpavimo takus per nosį ir burną;
- ✓ Būti trijų medžiagos sluoksnių tankaus audinio arba dviejų sluoksnių su vidine kišenėle trečiam sluoksniui įdėti;
- ✓ Būti vientisos (be skylių, nepermatomos ir pan.);
- ✓ Būti tinkamo dydžio, kad dengtų nosį ir burną ir priglustų prie veido;
- ✓ Kaukės vidinis sluoksnis turi būti iš medžiagos, gerai sugeriančios drėgmę;
- ✓ Kaukės išorinis sluoksnis turėtų būti iš medžiagos, iš kurios itin greitai išgaruotų drėgmė;

- ✓ Kaukės trečiasis sluoksnis, kuris įdedamas kaip filtras, gali būti iš tankios polipropileno medžiagos;
- ✓ Kaukę reikia keisti, kai ji sudrėksta. Skalbti ne rečiau kaip 1 kartą per dieną karštame vandenyje su muilu ar skalbikliu.

Respiratorius (arba filtravimo kaukė (FFP) yra skirtas apsaugoti jį dėvintį asmenį nuo ore esančių teršalų poveikio (pvz., nuo infekcijos sukėlėjų patekimo į kvėpavimo takus įkvėpus mažus ir didelius kietųjų dalelių lašus). Respiratoriai su vožtuvais nėra tinkami naudoti kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonė, nes jie neužkerta kelio dėvėtojo iškvepiamų dalelių patekimui į aplinką.

Respiratoriai, atitinkantys Europos standarte EN 149:2001+A1:2009 nustatytus reikalavimus, skirti sveikatos priežiūros specialistams, kad apsaugotų juos pačius, ypač atliekant procedūras, kurių metu išsiskiria aerozolis.

Kaip tinkamai naudoti veido kaukes:

- Kaukę reikia užsidėti kruopščiai, kad pilnai dengtų burną ir nosį;
- Dėvėdami kaukę, nelieskite jos rankomis;
- Nusiimdami kaukę nelieskite rankomis pačios kaukės, tik raištelius;
- Nusiėmus kaukę arba ją palietus, nusiplaukite rankas;
- Pakeiskite kaukę nauja kuomet dėvima tampa drėgna;
- Vienkartinių kaukių pakartotinai nenaudokite, panaudotas po kiekvieno naudojimo išmeskite.

ATKREIPIAME DĖMESĮ!

Kaukių naudojimas viešosiose vietose yra kompleksinė priemonė, kartu su kitomis prevencinėmis priemonėmis, įskaitant atstumų laikymąsi, socialinių kontaktų ribojimą, buvimą namuose sergant, nuotolinį darbą, jei įmanoma, kvėpavimo etiketą, kruopščią rankų higieną bei veido, nosies, akių ir burnos nelietimą.