

PRIVALOMAS IZOLIAVIMOSI LAIKOTARPIS

(privaloma 14 dienų izoliuotis namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje grįžus iš užsienio valstybių)

- **Nepalikite izoliavimosi vietos** be sveikatos priežiūros specialisto leidimo
- Visą izoliavimo laiką **nepriimkite svečių/ lankytojų**
- **Nesilankykite viešuose vietose**
- **Venkite tiesioginio sąlyčio** (atstumas tarp asmenų ne mažesnis nei 2 metrai) su kitu asmeniu. Perduodant maistą ar kitais atvejais, kai sąlytis neišvengiamas reikia būti su medicinine kauke ir išlaikyti bent 2 metrų atstumą ne ilgiau kaip 15 minučių
- **Maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis** pasirūpinkite nuotoliniu būdu
- **Laikykite's** sveikatos priežiūros specialistų **nurodymų**
- Jeigu reikia **pratęsti vaistų receptą**, kreipkitės į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu
- Jeigu buvote suplanavę vizitus pas gydytojus specialistus, odontologą pakeiskite vizito datą į vėlesnę
- **Kasdien matuokite's kūno temperatūrą ir stebėkite savo sveikatą. Jeigu pasireiške' bent vienas simptomas - pakilo temperatūra, atsirado kosulys, pasunke'jo kve'pavimas skambinkite 1808 arba 112**

BŪTINOSIOS IZOLIAVIMO NAMUOSE AR KITOSE GYVENAMOSIOSE PATALPOSE SĄLYGOS

Asmuo turi būti izoliuotas atskirame, gerai ve'dinamame kambaryje (su atidaromais langais ir atveriamomis durimis)

BŪTINA UŽTIKRINTI ŠIUOS APLINKOS IR ASMENS HIGIENOS REIKALAVIMUS

- Neira būtinybės dėvėti namuose medicininės kaukės jeigu nejaučiate ligos simptomų. Medicininę kaukę dėvėti, jeigu pasireiške' kvepavimo takų simptomai - kosejimas, čiaudejimas ir jeigu automobiliu vykstate į ligoninę
- Plaukite rankas su muilu ir vandeniu ir/ar naudokite alkoholines rankų dezinfekavimo priemones. Rankas plauti prieš maisto ruošą, po jos, pasinaudojus tualetu ir kai rankos nešvarios
- Kosejant - čiaudejant užsidenkite burną ir nosį servetele (servetelę išmeskite į šiukšlinę), jeigu neturite serveteleš, užsidenkite alkūne, bet ne delnu
- Vedinkite patalpas 2-3 kartus per dieną (10 min praverus langus arba pora minučių padarius skersvejį)
- Dažnai valykite kasdien naudojamus paviršius (naktinius stalelius, rankenas, lovų reimus) naudojant vandenį ir įprastas valymo priemones
- Naudokite atskirą patalynę, stalo įrankius ir kt. asmens higienos priemones nuo kitų asmenų
- Drabužius skalbkite su įprastinėmis priemonėmis 60-90 temp.
- Indus plaukite įprastiniais plovikliais arba indaploveje

JEIGU NESILAIKYSITE ŠIO PRIVALOMO REIKALAVIMO, JŪS BŪSITE TRAUKIAMAS ADMINISTRACINĖN ARBA BAUDŽIAMOJON ATSAKOMYBĖN

Parengta Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro pagal LR SAM valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo sprendimą

SAUGOKIME SAVE IR KITUS

