

# SAVIIZOLIACIJA

**asmens, sergančio užkrečiamąja liga, įtariamo sergančio, turėjusio kontakta, ar sukėlėjo nešiotojo atskyrimas nuo aplinkinių žmonių norint išvengti užkrečiamosios ligos plitimo.**

COVID-19 pandemijos metu asmenims, grįžusiems iš užsienio valstybių, privaloma 14 dienų izoliacija.



## DRAUDŽIAMA

- Išeiti iš namų, ar kitaip palikti izoliavimo vietą (viešbutį, paskirtas patalpas ir pan.) 14 d. nuo buvusio kontakto su ligoniu ar rizikos užsikrėsti, pvz.: grįžimo iš užsienio;
- lankytis viešose vietose (parduotuvėje, vaistinėje, darbe, mokyklose, renginiuose ar kitose susibūrimo vietose);
- izoliavimo metu namuose priimti svečius, draugus, artimuosius.



### NVSC SPECIALISTAI ATLIEKA AKTYVŲ ASMENS STEBĖJIMĄ (SU STEBIMU ASMENU SUSISIEKIA TELEFONU, EL. PAŠTU IR UŽRAŠO SVEIKATOS BŪKLĘ)

- Privalu asmeniui būti pasiekiamam visą izoliavimosi laikotarpį telefonu ar/ir el. paštu;
- asmuo privalo kasdien matuoti kūno temperatūrą, stebėti sveikatą;
- asmuo informuojamas, kad sveikatos stebėjimo metu jei išsivysto ligos simptomai (karščiavimas, kosulys, ap sunkintas kvėpavimas) nedelsiant skambintų nemokama Koronos karšta linija 1808, pranešti apie susirgimo aplinkybes ir vykdyti medikų nurodymus.
- Tuo atveju, jei per 14 dienų izoliavimosi laikotarpį ligos simptomai nepasireiškia, šis asmuo toliau nelaikomas turinčiu susirgimo riziką ir gali grįžti į įprastą gyvenimą.



## BŪTINA

- Izoliavimo metu neišvengus kontakto su kitais asmenimis, laikytis atstumo ir laiko taisyklės, t. y. bendrauti ne arčiau kaip per 2 metrus (du geri žingsniai) ir ne ilgiau kaip 15 min. visą izoliavimo laikotarpį nepamiršti rankų higienos reikalavimų (plovimas su muilu ir vandeniu);
- dažnai vėdinti ir drėgnu būdu valyti patalpas, o esant galimybei ir jas dezinfekuoti;
- jei žmogus nuolat vartoja vaistus, receptui išduoti, į savo šeimos gydytoją kreiptis nuotoliniu būdu, t. y. be fizinio apsilankymo;
- perkelti visus suplanuotus vizitus pas gydytojus, odontologus ar iš anksto numatytas procedūras, kol nesibaigs saviizoliacijos laikotarpis.



## LEIDŽIAMA

- namuose ir izoliavimo vietoje būti be medicininės kaukės (jei nėra ligos simptomų). Ji būtina tuo atveju, jei pasireiškia kvėpavimo takų infekcijos simptomai – pavyzdžiui, kosulys, dusulys ir kita.
- apsirūpinti maistu ir kitomis būtinausiomis prekėmis nuotoliniu būdu (internetu);
- maisto prekes gali pristatyti šeimos narys, draugas, bet pristatančiam asmeniui neturi būti taikomi izoliavimo principai. Prekes pristatant kurjeriui ar artimiesiems rekomenduojama pasinaudoti galimybe gauti jas „ne į rankas“, t. y. prekes paliekant prie durų;
- bendrauti telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis su artimaisiais, draugais;
- dirbti nuotoliniu būdu.