

DĖMESIO!

INFORMACIJA MOKYKLOS DARBUOTOJAMS

Mokyklos darbuotojui, nustačius koronaviruso (COVID-19 ligos) atvejį, kiti mokyklos darbuotojai, kurie turėjo didelės rizikos sąlytį arba, paprastai tariant – kontaktavo su sergančiu asmeniu, turi izoliuotis.

(NVSC paaiškina, kada žmogus laikomas turėjusiu sąlytį)

- ❖ Turėjusiu sąlytį laikomas 3 dienas iki tol, kol asmeniui, kuriam jau patvirtintas koronavirusas, pasireiškė simptomai, ir dvi savaites po simptomų atsiradimo bendravęs žmogus.
- ❖ Tuo metu, jei žmogus bendravo su sergančiuoju, kuriam COVID-19 ligai būdingi simptomai nepasireiškė, tokiu atveju sąlytį turėjusiu laikomas žmogus, kontaktavęs 72 val. iki tepinėlio sergančiajam, kuris buvo teigiamas, paėmimo ir 14 dienų po tepinėlio paėmimo.
- ❖ Taip pat svarbu įvertinti, kokį sąlytį žmogus turėjo. Ar sąlytis buvo didelės ar mažos rizikos.

Didelės rizikos sąlytis:

- Didelės rizikos sąlytį (artimą sąlytį su COVID-19 atveju) turėjusiu laikomas žmogus, kuris su užsikrėtusiuoju bendravo mažesniu nei 2 metrų atstumu ilgiau nei 15 minučių, arba asmuo, turėjęs tiesioginį fizinį kontaktą, pavyzdžiui, spaudęs ranką koronavirusine infekcija sergančiam žmogui.
- Taip pat sąlytis vertinamas kaip didelės rizikos, jei žmogus turėjo tiesioginį sąlytį be apsaugos priemonių su užkrėtais COVID-19 atvejo kūno skysčiais. Paprastai tariant – jei sergantysis pakosėjo į veidą, plikomis rankomis liestos COVID-19 atvejo panaudotos vienkartinės nosinės ir pan.
- Be to, didelės rizikos kontaktu laikomas ir buvimas uždaroje patalpoje su COVID-19 liga sergančiu žmogumi ilgiau nei 15 minučių. Tai reiškia, kad jei, pavyzdžiui, vienoje posėdžių salėje, taisyklingai nedėvint asmeninių apsaugos priemonių, buvo užsikrėtęs žmogus, kartu buvę kolegos bus vertinami kaip aukštos rizikos sąlytį turėję asmenys.

Mažos rizikos sąlytis:

- Mažos rizikos sąlytį arba, paprastai tariant – atsitiktinį sąlytį – su užsikrėtusiuoju koronavirusu turėjusiu laikomas žmogus, bendravęs didesniu nei 2 metrų atstumu trumpiau nei 15 minučių. Ta pati sąlyga galioja tiek kontaktui uždaroje patalpoje, tiek atvirose erdvėse.
- Taip pat, jei, pavyzdžiui, žmogus važiavo vienu troleibusu su užsikrėtusiu asmeniu, naudojo apsaugos priemones ir iš troleibuso išlipo po 10 minučių, toks sąlytis bus vertinamas kaip maža rizika.
- Mažos rizikos sąlytį turėjusiems asmenims izoliacija neskiriama, jie, kaip ir visi Lietuvos gyventojai, turi stebėti savo sveikatą ir laikytis COVID-19 ligos prevencijos priemonių.

Kaip elgtis, jei turėjau didelės rizikos sąlytį?

1

IZOLIUOTIS

Sąlytį turėjęs asmuo turi izoliuotis atskirai, su atskiru sanitariniu mazgu. Jei nėra galimybės užtikrinti šių sąlygų – izoliuotis atskirame gerai vėdinamame kambaryje.



Sąlyčio neturėję asmenys gali gyventi kartu su sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga turėjusiu asmeniu, jeigu šie sutinka gyventi kartu.

Tokiu atveju sąlytį su sergančiuoju turėję ir sąlyčio neturėję asmenys turi gyventi atskiruose gerai vėdinamuose kambariuose, apriboti judėjimą namuose ir sumažinti dalijimąsi bendra erdve.

4

DIRBTI NUOTOLINIU BŪDU

Jei nėra galimybės dirbti nuotoliniu būdu ir reikalingas nedarbingumo pažymėjimas, kreipkitės į šeimos gydytoją.



Apie tai, kad Jums reikalingas nedarbingumo pažymėjimas, nepamirškite pažymėti NVSC anketoje.

2

UŽPILDYTI NVSC ANKETA

Užpildykite iš NVSC į Jūsų telefoną trumpąja SMS žinute gautą anketą.

Jeigu žinote, kad turėjote sąlytį, tačiau žinutės negavote, taip galėjo nutikti dėl to, kad susirgęs asmuo nenurodė, jog su Jumis bendravo. Tokiu atveju pildykite [anketą](#) ir laukite, kol su Jumis susisieks specialistai.

3

INFORMUOTI DARBDAVĮ

Informuokite, kiek laiko truks Jūsų izoliacija, susitarkite dėl darbo nuotoliniu būdu, jei yra galimybė.

5

STEBĖTI SVEIKATĄ

Stebėkite savo sveikatos būklę. Pasireiškus COVID-19 ligai būdingiems simptomams, nedelsiant skambinkite 1808.

Jei norite atlikti testą COVID-19 ligai nustatyti, nepamirškite to pažymėti NVSC anketoje.

KIEK TRUKS IZOLIACIJA?

Sąlytį turėjusiems asmenims izoliacija taikoma 14 dienų po paskutinės sąlyčio su sergančiuoju COVID-19 liga dienos.

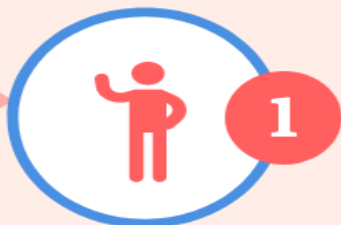
Trumpiau – jei ne anksčiau kaip 10 izoliavimo dieną atliktas laboratorinis tyrimas COVID-19 ligai nustatyti yra neigiamas.



TURITE UŽPILDYTI [PRAŠYMĄ](#).



Kaip elgtis, jei man patvirtinta COVID-19 liga?



IZOLIUOTIS

Ligonis turi būti izoliuotas atskiroje patalpoje su atskiru sanitariniu mazgu. Užsikrėtusiajam draudžiama eiti į bendras patalpas (koridorių, virtuvę ir kt.). Maistą ir kitas būtinas priemones prie ligonio izoliavimosi patalpos išorinių durų turi palikti kiti asmenys. Izoliavimo metu toje pačioje patalpoje kartu su ligoniu negali gyventi kiti sveiki asmenys. **IŠIMTYS** taikomos tais atvejais, kai reikia slaugyti koronavirusu sergantį vaiką ar negalią turintį asmenį.



SUDARYTI KONTAKTŲ SĄRAŠĄ

Sudaryti didelės rizikos sąlytį turėjusių asmenų sąrašą. Jame nurodyti vardus, pavardes, telefono numerius - šį sąrašą reikės pateikti NVSC.

SVARBU - būtina informuoti žmones, su kuriais bendravote!!!

TAIP PAT - sudaryti sąrašą vietų, kur 14 dienų laikotarpyje lankėtė, kuo tiksliau nurodant datą ir laiką.

LAUKITE, KOL SU JUMIS SUSISIEKS NVSC SPECIALISTAI.



STEBĖTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ

Bendrauti su šeimos gydytoju. Kasdien matuoti kūno temperatūrą ir stebėti savo sveikatos būklę.

Kada žmogus laikomas pasveikusiu?



Pacientams, sirgusiems lengva COVID-19 forma

Izoliacija gali būti nutraukta **po 10 dienų** nuo simptomų atsiradimo pradžios, jei pacientas nebekarščiuoja **ne mažiau kaip 3 dienas**, nevertodamas kūno temperatūrą mažinančių vaistų, **ir susilpnėjo** kiti koronaviruso simptomai.



Esant sunkiai COVID-19 ligos formai ir ***

Izoliacija gali būti nutraukta **po 20 dienų** nuo simptomų atsiradimo pradžios, jei pacientui šio viruso **simptomai susilpnėjo** ir jis nebekarščiuoja **ne mažiau kaip 3 dienas**, nevertodamas kūno temperatūrą mažinančių vaistų.



Asmenims, sergantiems besimptomė ligos forma

Izoliacija gali būti nutraukiama **po 10 dienų** nuo nosiaryklės ir ryklės tepinėlio, kurį ištyrus PGR metodu buvo aptiktas koronavirusas, paėmimo dienos.

***ASMENIMS:

- kurių silpnas imunitetas;
- kuriems teikiamos palaikomojo gydymo ir slaugos paslaugos;
- kurie dirba palaikomojo gydymo ir slaugos paslaugas teikiančiose įstaigose;
- kurie gyvena socialinės globos įstaigose;
- kurie dirba socialinės globos įstaigose;
- esantiems laisvės atėmimo įstaigose;
- dirbantiems laisvės atėmimo įstaigose.

SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA (SAM) PATEIKĖ ATNAUJINTAS IZOLIACIJOS TAISYKLES IR PATARIMUS, KAIP TINKAMAI IZOLIUOTIS, SIEKIANT IŠVENGTI TOLIMESNIO KORONAVIRUSO (COVID-19) PLITIMO.

- Koronaviruso infekcija sergantis žmogus privalo izoliuoti atskirame bute, name ar gerai izoliuotose buto ar namo patalpose, o izoliacijos metu tame pačiame kambaryje negali gyventi kiti žmonės.
- Jeigu tokios galimybės nėra, o šeimos nariai sutinka, ligonis gali izoliuotis atskirame gerai vėdinamame kambaryje. Tokiu atveju ligonis turi apriboti judėjimą namuose ir sumažinti dalijimąsi bendra erdve, būnant bendrose erdvėse visada dėvėti nosį ir burną dengiančią veido kaukę. Jei yra galimybė, ligoniui rekomenduojama naudotis atskiru sanitariniu mazgu.
- Jeigu žmogus izoliuojasi bendrabučio tipo patalpose su atskiru sanitariniu mazgu, jam draudžiama eiti į bendras patalpas, maistą ir kitas būtinas priemones prie ligonio izoliavimosi patalpos išorinių durų turi palikti kiti asmenys.
- Išimtyt taikomos tais atvejais, kai reikia slaugyti koronavirusu sergantį vaiką ar negalią turintį asmenį. Tuomet geriausia, kad ligoniu rūpintūsi nesergantis ir neturintis lėtinių ligų žmogus. Visą laiką, kai bendraujama su ligoniu, tiek slaugantysis, tiek sergantis žmogus turi dėvėti nosį ir burną dengiančią veido kaukę, kiek įmanoma išlaikyti saugų atstumą.
- Kartu su ligoniu gyvenantiems sąlytį turėjusiems asmenims privaloma izoliuotis 14 dienų po paskutinės sąlyčio dienos.
- Taip pat jeigu šeimoje yra keli ligoniai, jie visi gali izoliuotis viename kambaryje.

Izoliacijos principai:

- ❖ Nepalikite izoliavimo vietos be sveikatos priežiūros specialisto leidimo. Į izoliavimo vietą ar iš jos, jei reikalinga atlikti tyrimus ar kitais atvejais, kai gautas sveikatos priežiūros specialisto leidimas, draudžiama vykti viešuoju transportu.
- ❖ Palaikykite reguliary ryšį su sveikatos priežiūros specialistu, kuris šiuo metu rūpinasi jumis.
- ❖ Visą izoliavimo laiką nepriimkite svečių ar lankytojų.
- ❖ Maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis pasirūpinkite nuotoliniu būdu – paprašykite draugų arba giminaičių ar kreipkitės į būtinų priemonių ar maisto produktų pristatymo paslaugas teikiančias įmones, nesant tokios galimybės, šias paslaugas turėtų suteikti savivaldybės administracija.
- ❖ Jeigu reikia pratęsti vaistų receptą, kreipkitės į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu.
- ❖ Jei buvote suplanavę vizitus pas gydytojus specialistus, odontologą, pakeiskite vizito datą į vėlesnę.
- ❖ Kasdien matuokitės kūno temperatūrą ir stebėkite savo būklę dėl pasunkėjusio kvėpavimo*. Pablogėjus sveikatos būklei, kreipkitės į Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808.

* Dažnai dusulys būna psichologinės kilmės. Svarbu įvertinti, ar esant ramybės būsenos išlieka padažnėjęs kvėpavimas (daugiau nei 20 k/min) ar oro trūkumo pojūtis.