

Saviizoliacija – svarbiausia priemonė, padėsianti išvengti koronaviruso plitimo

Data

2020 03 06

Galimybė žmonėms, grįžusiems iš naujojo koronaviruso (COVID-19) paveiktų teritorijų ar turėjusiems sąlytį su patvirtintu ar tikėtiniu atveju, likti namuose, taip išvengiant kontakto su kitais žmonėmis, iš esmės yra pati svarbiausia priemonė, leidžianti apsaugoti nuo viruso plitimo grėsmės. Tad visiems – ir suaugusiems, ir vaikams – dvi savaites rekomenduojama likti namuose, vengti socialinių kontaktų ir stebėti savo sveikatą.

14-os dienų laikotarpis nustatytas atsižvelgus, kad, naujausiais duomenimis, per tokį laiką nuo infekcinės ligos sukėlėjo patekimo į organizmą pradžios pasireiškia arba nepasireiškia simptomai, būdingi naujai koronavirusinei infekcijai, t. y. karščiavimas, dusulys, kvėpavimo sutrikimai, kosulys ir kita.

Svarbu, kad per šias 14-dienų laikotarpį žmonės liktų namuose, nesilankytų jokiose viešose vietose, t. y. neitų į mokyklas, darželius, į darbą (rekomenduojama sutarti su darbdaviu dėl darbo iš namų arba atostogų, nesant galimybės – išduodamas nedarbingumo pažymėjimas), universitetus, taip pat nesilankytų masinio susibūrimo vietose ir kita. Be to, visas dvi savaites primygtinai rekomenduojama nepriimti svečių namuose, o su drauge gyvenančiais artimaisiais stengtis išlaikyti saugų atstumą (bent iki 2 metrų). Jei įmanoma, maistu ir kitais būtinaisiais poreikiais turėtų pasirūpinti šeimos nariai ar draugai, kuriems nėra taikomos izoliavimo priemonės. Jei tokios galimybės nėra – rekomenduojama maistą užsakyti į namus.

Taip pat rekomenduojama perkelti visus suplanuotus vizitus pas gydytojus, odontologus ar iš anksto numatytas procedūras, kol nesibaigs saviizoliacijos laikotarpis. Tuo metu, jei žmogus nuolat vartoja vaistus, kuriuos jam būtina pratęsti, sudaryta galimybė į gydytoją kreiptis nuotoliniu būdu, t. y. be fizinio apsilankymo.

Būtinybės dėvėti medicininę kaukę, jei izoliavimosi laikotarpiu žmogus nejaučia ligos simptomų, nėra. Ji būtina tuo atveju, jei pasireiškia kvėpavimo takų infekcijos simptomai – pavyzdžiui, kosulys, dusulys ir kita.

Grįžusiajam iš naujojo koronaviruso paveiktų teritorijų ar turėjusiajam sąlytį su patvirtintu ar tikėtiniu atveju kasdien būtina matuoti kūno temperatūrą, stebėti sveikatą ir, jei atsiranda sveikatos pokyčių (kosulys, dusulys, apsunkęs kvėpavimas), apie tai pranešti visuomenės sveikatos specialistui, su kuriuo žmogus bendrauja, ir savo šeimos gydytojui. Prireikus skubios medikų pagalbos, būtina skambinti skubios pagalbos telefonu 112, pranešti apie susirgimo aplinkybes ir vykdyti medikų nurodymus.

Tuo atveju, jei per 14-dienų laikotarpį izoliavimosi laikotarpiu ligos simptomai neišsivysto, žmogus laikomas sveiku ir gali grįžti į įprastą gyvenimą.

SAM primena – tai, kad žmogus lankėsi šalyje, kurioje plinta naujasis koronavirusas, dar nereiškia, jog jis užsikrėtė. Tačiau dėl vadinamojo inkubacinio laikotarpio, per kurį išryškėja simptomai, tokios tikimybės atmesti negalima. Būtent dėl šios priežasties, siekiant laiku suteikti kvalifikuotą pagalbą ir taikyti tinkamas infekcijos kontrolės priemones, rekomenduojamas riziką užsikrėsti turėjusių žmonių stebėjimas.

Tad visų keliautojų, per pastarąsias dvi savaites buvusių paveiktose teritorijose, prašoma registruotis oro uostuose užpildant keleivio korteles arba Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) interneto svetainėje pateikiamą anketą. Joje pateikiami duomenys leidžia specialistams susisiekti su keliautojais ir sekti jų sveikatos būklę.

SAM atkreipia dėmesį, kad laikinai, kol baigsis naujojo koronaviruso plitimo grėsmė, iš viruso paveiktų teritorijų grįžusiems ar sąlytį su tikėtiniu ar patvirtintu COVID-19 atveju turėjusiems žmonėms saviizoliacijos laikotarpiui nedarbingumo pažymėjimas išduodamas nuotoliniu būdu. Tai reiškia, kad žmogui niekur vykti iš namų nereikia, taip nekeliant viruso platinimo grėsmės aplinkiniams, tiesiog užteka paskambinti šeimos gydytojui.

Be to, tokiu būdu laikinai 14-ai dienų nedarbingumą gali gauti ir tėvai, įtėviai, seneliai bei globėjai, kurių vaikai iki 14 metų amžiaus lankėsi COVID-19 paveiktose teritorijose, arba švietimo įstaigose nustačius infekcijos plitimą ribojantį režimą ir dėl to atsiradus būtinybei prižiūrėti mažuosius, t. y. darželinukus, pradinukus.

4. SAVIIZOLIACIJA 14 DIENŲ

Užpildykite [anketa](http://nvsc.lrv.lt/covid-19) <http://nvsc.lrv.lt/covid-19>, skirtą informuoti Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą (NVSC) apie Jūsų kelionę į sąrašė [1] nurodytą šalį ar galimą kontaktą su koronavirusu sergančiu asmeniu

Kreipkitės į savo darbdavį (vadovą) dėl galimybių dirbti **nuotoliniu būdu**

Ar yra galimybių dirbti nuotoliniu būdu?

Ne

Taip

Kreipkitės į savo šeimos gydytoją **nuotoliniu būdu** (pvz. telefonu) dėl nedarbingumo pažymėjimo saviizoliacijos laikotarpiu

Stebėkite savo būklę 14 dienų dėl nurodytų **infekcijos simptomų** [2]

Ar pasireiškė infekcijos požymiai?

Taip

Skambinkite tel. 112 greitajai medicinos pagalbai

Ne

LAIKYKITĖS SAVIIZOLIACIJOS PRINCIPŲ
Praėjus 14 saviizoliacijos dienų galima grįžti į įprastą veiklą

PABAIGA

**GREITOSIOS MEDICINOS
PAGALBOS VEIKSMAI**

SAVIIZOLIACIJOS PRINCIPAI

Likite namuose 14 dienų po paskutinės buvimo teritorijose, kur vyksta COVID-19 plitimas visuomenėje, dienos

Visą izoliavimosi laiką tiesiogiai nekontaktuokite su kitais žmonėmis:

- venkite kontaktų artimesnių nei 2 m. atstumu
- nesilankykite viešose vietose (pvz. mokykloje, universitete, parduotuvėse, masinio susibūrimo vietose ir kt.)
- nepriiminkite svečių namuose
- nevažiuokite viešuoju transportu

Pasirūpinkite nuotoliniu būdu maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis ar paprašykite draugų arba giminaičių ar kt., kad jums jį pristatytų į namus

Jei reikia pratęsti Jums paskirtus vaistus, **kreipkitės į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu**

Jei buvote suplanavę vizitus pas gydytojus specialistus, odontologus ar sveikatos priežiūros procedūroms, **perkelkite vizito datą** ne anksčiau kaip po 14 dienų



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA