

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
2 priedas

NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE IZOLIUOTO ASMENS, SERGANČIO COVID-19 LIGA (KORONAVIRUSO INFEKCIJA), ATMINTINĖ

Informuojame, jog:

Jums patvirtinta COVID-19 liga (koronaviruso infekcija). Griežtai laikydamiesi šioje atmintinėje nurodytų ligonio izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje taisyklių, Jūs galite toliau gydytis ambulatorinėmis sąlygomis

Kas yra koronavirusas?

Koronavirusai — tai didelė grupė virusų, kurie gali sukelti įvairias kvėpavimo takų ligas. Dažniausiai koronavirusai sukelia lengvas ar net besimptomės infekcijas, tačiau gali sukelti ir sunkesnes ligas.

Kaip perduodama ši infekcija?

Žinoma, kad COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) gali būti perduodama žmogaus žmogui, dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju ar infekuotuoju koronavirusine infekcija metu (pvz., namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje).

Taip pat virusas gali būti perduodamas per kvėpavimo takų sekreto lašelius, kai asmuo kosėja, čiaudi. Yra duomenų, jog virusas gali būti perduodamas ir oraliniu-fekaliniu keliu (pvz., per nešvarias rankas).

Kodėl reikalingas izoliavimas namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje?

Pagrindinis izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje tikslas – užkirsti kelią infekcijos plitimui ir naujų atvejų atsiradimui. Sergančių asmenų izoliavimas ir visuotinai taikomos bendrosios COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) kontrolės priemonės yra svarbiausi šios infekcijos valdymo būdai.

Kiek tai gali užtrukti?

Viruso išskyrimo laikotarpis gali užtrukti iki kelių savaitių. Izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje metu su Jumis kontaktuos pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros šeimos medicinos paslaugas teikiančios įstaigos paskirtas koordinatorius ir (ar) Jūsų šeimos gydytojas. Gydytojas, įvertinęs Jūsų sveikatos būklę pagal nustatytus kriterijus, informuos Jus apie izoliacijos pabaigą.

IZOLIAVIMO NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE PRINCIPAI

- **Nepalikite izoliavimo vietos**, išskyrus taisyklėse nustatytais atvejais. Į izoliavimo vietą ar iš jos, jei reikalinga atlikti tyrimus ar kitais atvejais, kai gautas sveikatos priežiūros specialisto leidimas, **draudžiama vykti viešuoju transportu.**
- **Palaikykite reguliarius ryšius su sveikatos priežiūros specialistu**, kuris šiuo metu rūpinasi Jumis.
- Užpildykite Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Anketą asmenims, kuriems patvirtinta COVID-19 liga: <https://atvejis.nvsc.lt/>

- Visą izoliavimo laiką **nepriimkite svečių / 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 suplanavęs 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.

IZOLIAVIMO NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE SĄLYGOS

Būtiniosios izoliavimo namuose ar kitose gyvenamosiose patalpose sąlygos:

Izoliavimo metu tame pačiame kambaryje negali gyventi kiti sveiki asmenys, išskyrus atvejus, kai reikia slaugyti COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) sergantį vaiką ar negalią turintį asmenį.

Jūs turite būti izoliuotas atskirame bute / name / gerai izoliuotame kitame individualaus buto / namo aukšte ar kito tipo izoliuotose patalpose su atskiru sanitariniu mazgu. Jeigu tokios galimybės nėra, o šeimos nariai, kurie gyvena kartu iki COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) diagnozės nustatymo, sutinka, ligonis gali būti izoliuotas atskirame gerai vėdinamame kambaryje (t. y. su atidaromais langais ir sandariai uždaromomis durimis)*.

Jei sergate ir esate izoliuotas bendrabučio tipo patalpose su atskiru sanitariniu mazgu, Jums draudžiama eiti į bendras patalpas (koridorių, virtuvę ir kt.), maistą ir kitas būtinas priemones prie Jūsų izoliavimo patalpos išorinių durų turi palikti kiti asmenys.

Jeigu šeimoje yra keli ligoniai, jie visi gali izoliotis viename kambaryje.

* jeigu ligonis ar kiti asmenys, gyvenę kartu su ligoniu iki COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) diagnozės nustatymo, atsisako izoliotis kitoje gyvenamojoje vietoje ir sutinka gyventi viename bute / name, ligonis ir kartu gyvenantys asmenys:

- o turi būti izoliuoti atskiruose gerai vėdinamuose kambariuose;
- o turi apriboti judėjimą namuose ir sumažinti dalijimąsi bendra erdve, įsitikinti, kad bendros erdvės (pvz., virtuvė, vonios kambarys) yra gerai vėdinamos;
- o rekomenduojama apriboti ligonį slaugančių asmenų skaičių. Geriausia, kad ligoniu rūpintųsi vienas geros sveikatos ir neturintis lėtinių ligų asmuo;
- o visą laiką, kai bendraujama su ligoniu, tiek jį slaugantis asmuo, tiek ligonis turi dėvėti nosį ir burną dengiančią apsaugos priemonę, kiek įmanoma išlaikyti saugų atstumą ir laikytis kitų žemiau pateiktų aplinkos ir asmens higienos reikalavimų;
- o ligoniui, jei yra galimybė, rekomenduojama naudotis atskiru sanitariniu mazgu;
- o ligonis turi valgyti savo kambaryje;
- o kartu su ligoniu gyvenantys šeimos nariai yra sąlytį turėję asmenys, kuriems privaloma izoliotis ir laikytis Taisyklių VI skyriuje nurodytų reikalavimų.

Būtina užtikrinti šiuos aplinkos ir asmens higienos reikalavimus:

1. Buitines atliekas meskite į šiukšliadėžę, į kurią įdėtas skysčiams nepralaidus maišas. Atliekamos šalinamos kartu su kitomis buitinėmis atliekomis.

2. Drabužius skalbkite įprastinėmis skalbimo priemonėmis 60–90 °C temperatūroje.

3. Indus plaukite karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.

4. Dažnai liečiamus paviršius dezinfekuokite alkoholiniu dezinfektantu, kurio koncentracija yra ne mažesnė kaip 70 proc., arba buitiniu balikliu, kuriame chloro koncentracija yra 0,5 proc.

5. Dažnai plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Nesant galimybės nusiplauti rankų, gali būti naudojamos alkoholinės rankų dezinfekavimo priemonės (rankų alkoholiniai antiseptikai). Rankas būtina plauti prieš ir po maisto ruošos, prieš valgant, pasinaudojus tualetu ir kai rankos yra akivaizdžiai nešvarios.

6. Nusiplovę rankas su muilu ir vandeniu, jas nusausinkite vienkartiniais popieriniais rankšluosčiais.

7. Siekiant sulaikyti kvėpavimo takų išskyras, rekomenduojama apsirūpinti medicininėmis kaukėmis. Jas reikėtų dėvėti kiek įmanoma dažniau, ypač jei tenka bendrauti su kitais asmenimis (pasiimant maistą, atvykus sveikatos priežiūros specialistui ar pan.). Jei negalite toleruoti medicininės kaukės, turite laikytis kosėjimo-čiaudėjimo etiketo – užsidengti savo burną ir nosį servetėle, kai kosėjate ar čiaudite, ir išmesti panaudotą servetėlę į šiukšliadėžę. Jei servetėlės neturite, tai kosėdami ar čiaudėdami uždenkite burną alkūne, o ne delnu.

8. Ne mažiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinkite patalpas (10 min. plačiai atverkite langus arba keletą minučių patalpose padarykite skersvėjų).

9. Kasdien valykite ir dezinfekuokite dažnai naudojamus paviršius kambaryje, pvz., naktinius stalelius, lovų rėmus ir kitus miegamojo baldus. Pirmiausia valymui turi būti naudojamas įprastas muilas ar ploviklis. Po valymo atliekama dezinfekcija, pvz., naudojant buitinį baliklį, kuriame chloro koncentracija yra 0,5 proc., (skiedžiama 1 : 50 santykiu), arba alkoholio pagrindu pagamintą dezinfekcinį skystį.

10. Valykite ir dezinfekuokite vonios kambario ir tualetu paviršius mažiausiai kartą per dieną.

11. Jeigu kartu gyvena kiti asmenys:

11.1. bendraudami dėvėkite medicinines kaukes, uždengiančias burną ir nosį, išlaikykite saugų (ne mažiau 2 metrų) atstumą ir kaip įmanoma labiau trumpinkite kontakto laiką;

11.2. būdami bendrose erdvėse tiek ligonis, tiek kartu gyvenantys asmenys turi dėvėti medicinines kaukes, uždengiančias burną ir nosį. Kaukės negalima liesti naudojimo metu. Jei kaukė sušlapo ar tapo suteršta sekretais, ji turi būti nedelsiant pakeista nauja. Kaukę nuimti, neliečiant priekinio paviršiaus. Išmesti kaukę reikia iškart po naudojimo ir atlikti rankų higieną;

11.3. naudokite atskirą patalynę, valgymo įrankius ir kt.;

11.4. valykite ir dezinfekuokite dažnai liečiamus vonios kambario ir tualetu paviršius kiekvieną kartą jais pasinaudojus.

12. Pasibaigus izoliavimui, svarbu pirmiau nurodytais būdais pasirūpinti izoliavimo vietos dezinfekcija. Izoliavimo vietoje, jei yra galimybė, reikia vengti kilimų, minkštų baldų ir kitų daiktų minkštu porėtu paviršiumi, kuriuos sunku dezinfekuoti.

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
3 priedas

NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE IZOLIUOTO ASMENS, ĮTARIAMO, KAD SERGACOVID-19 LIGA (KORONAVIRUSO INFEKCIJA), IR ASMENS, TURĖJUSIO SĄLYTĮ, ATMINTINĖ

Informuojame, jog:

yra įtariama, kad Jūs sergate COVID-19 liga (koronaviruso infekcija). Griežtai laikydamiesi šioje atmintinėje nurodytų ligonio ar asmens, įtاريو, kad serga, izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje taisyklių, Jūs galite toliau gydytis ambulatorinėmis sąlygomis.

Jūs turėjote didelės rizikos sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) ar 10 dienų laikotarpiu buvote užsienio valstybėje (turėjote sąlytį su COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) sukėlėjus perduodančiais veiksniais). Siekdamas užkirsti kelią galimam infekcijos plitimui, Jūs turite likti namuose (izoliuotis), griežtai laikytis šioje atmintinėje nurodytų izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje taisyklių ir būti pasiekiamas visą izoliavimo laikotarpį telefonu ir el. paštu.

Kas yra koronavirusas?

Koronavirusai — tai didelė grupė virusų, kurie gali sukelti įvairias kvėpavimo takų ligas. Dažniausiai koronavirusai sukelia lengvas ar net besimptomės infekcijas, tačiau gali sukelti ir sunkesnes ligas.

Kaip perduodama ši infekcija?

Žinoma, kad COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) gali būti perduodama žmogaus žmogui, dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju ar infekuotuoju koronavirusine infekcija metu (pvz., namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje).

Taip pat virusas gali būti perduodamas per kvėpavimo takų sekreto lašelius, kai asmuo kosėja, čiaudi. Yra duomenų, jog virusas gali būti perduodamas ir oraliniu-fekaliniu keliu (pvz., per nešvarias rankas).

Kodėl reikalingas izoliavimas namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje?

Pagrindinis izoliavimo namuose ar kitoje gyvenamojoje vietoje tikslas – užkirsti kelią infekcijos plitimui ir naujų atvejų atsiradimui. Sergančių asmenų izoliavimas ir visuotinai taikomos bendrosios COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) kontrolės priemonės yra svarbiausi šios infekcijos valdymo būdai. Nors žmonės dažniausiai būna užkrečiami, kai pasireiškia simptomai, įtariama, kad kai kurie žmonės gali perduoti virusą dar iki simptomų atsiradimo, todėl siekiant užkirsti kelią ligos plitimui, svarbus ir sąlytį su sergančiais COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėjusio asmens izoliavimas.

Jei Jūs esate įtariamas, kad sergate COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), kiek gali užtrukti Jūsų izoliavimas?

Jeigu Jums laboratoriniais tyrimais bus patvirtinta COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), atsižvelgiant į Jūsų sveikatos būklę Jūs būsite hospitalizuotas ar izoliuotas namuose ir Jums bus suteikta visa reikalinga informacija. Jeigu Jūsų laboratorinis tyrimas bus neigiamas, jūs turite tęsti izoliavimą tol, kol nurodys Jūsų šeimos gydytojas.

Jei turėjote sąlytį, ar tai reiškia, kad esate užsikrėtęs?

Tai nereiškia, kad esate užsikrėtęs, tačiau šios tikimybės atmesti negalima. Kiekvienai užkrečiamajai ligai yra būdingas tam tikras inkubacinis periodas, t. y. laikotarpis nuo infekcinės ligos sukėlėjo patekimo į organizmą pradžios iki ligos simptomų atsiradimo. Dabartiniais duomenimis, didžioji dalis asmenų gali pradėti skirti virusą per 7 dienas nuo paskutinės sąlyčio dienos.

Koks yra izoliacijos terminas?

Siekiant laiku suteikti kvalifikuotą pagalbą ir taikyti tinkamas infekcijos kontrolės priemones, taikomas izoliavimas ir sveikatos stebėjimas:

- asmenims, įtariamais, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) – kol bus gautas laboratorinio tyrimo dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) atsakymas;
- sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėjusiems asmenims – 7 dienos nuo asmens, kuriam patvirtinta COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), teigiamo PGR tyrimo atlikimo dienos, kai asmuo turėjo sąlytį su kartu gyvenančiu asmeniu, ar nuo paskutinės sąlyčio dienos, kai asmuo turėjo sąlytį darbo vietoje ar ugdymo įstaigoje.
- sąlytį turėjusiems asmenims, grįžusiems iš užsienio – 7 dienas nuo atvykimo / grįžimo į Lietuvos Respubliką dienos.

Tam tikrų kategorijų asmenims, kuriems taikomas reikalavimas tik dėl tyrimų atlikimo, rekomenduojama izoliuotis tol, kol bus gautas neigiamas laboratorinio tyrimo dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) atsakymas, jeigu toks tyrimas atliekamas Lietuvoje.

- asmenims, kurių bendrame kaupinyje, atlikus nosies landų tepinėlių ėminių kaupinių PGR tyrimą, nustatytas teigiamas rezultatas ir su jais sąlytį turėjusiems asmenims izoliacija taikoma:

>kol bus gautas asmenų, kurių bendrame kaupinyje, atlikus nosies landų tepinėlių ėminių kaupinių PGR tyrimą, nustatytas teigiamas rezultatas, individualaus SARS-CoV-2 PGRtyrimo atsakymas, jeigu individualūs SARS-CoV-2 PGRtyrimai yra atliekami. Tolesnis kiekvieno tokios grupės nario izoliacijos terminas nustatomas atsižvelgiant į individualių SARS-CoV-2 PGRtyrimų rezultatus;

> 10 dienų, jei bent vieno asmens iš bendro kaupinio, kuriame nustatytas teigiamas rezultatas, individualūs SARS-CoV-2 PGRtyrimai nėra atliekami;

> izoliacija netaikoma asmenims, kurie turėjo sąlytį tik su asmeniu iš teigiamo kaupinio, kuris atliko individualų SARS-CoV-2 PGRtyrimą ir gavo neigiamą tyrimo rezultatą;

>izoliacija gali būti netaikoma, vadovaujantis Asmenų, turėjusių sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) ugdymo įstaigoje, izoliacijos algoritmu (Taisyklių 9 priedas).

Kokie simptomai susirgus?

COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) klinikiniai požymiai:

Karščiavimas

Kosulys

Pasunkėjęs kvėpavimas

Skonio ir kvapo netekimas

Jei turėjote sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) ar atvykote / grįžote iš užsienio valstybės ir izoliavimo laikotarpiu pasireiškė bent vienas iš šių požymių, nedelsdami **skambinkite į Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808**, pateikite

susirgimo aplinkybes (būtina nurodyti, kad turėjote sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) ar buvote užsienyje) ir vykdykite medikų rekomendacijas.

Kaip elgtis praėjus izoliacijos laikotarpiui?

Net ir po neigiamo tyrimo atsakymo, 10 dienų nuo paskutinės sąlyčio dienos ar nuo grįžimo / atvykimo į Lietuvos Respubliką turi apriboti asmenų, su kuriais bendraujama, skaičių. Dirbantiems asmenims rekomenduojama tik nuvykti į darbą ir namus, jei nėra galimybės dirbti nuotoliniu būdu. Bendraujant su kitais asmenimis, tokie asmenys turi dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones), kurios priglunda prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną, laikytis saugaus atstumo ir kitų bendrųjų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencijos priemonių.

Jei per 10 d. nuo paskutinės sąlyčio ar grįžimo iš užsienio valstybės dienos neatsiranda simptomų, Jūs nebelaikomas turinčiu susirgimo riziką ir galite grįžti į įprastą gyvenimo režimą.

IZOLIAVIMO NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE PRINCIPAI

- **Nepalikite izoliavimo vietos, išskyrus** nurodytus atvejus. Į izoliavimo vietą ar iš jos, jei reikalinga atlikti tyrimus ar kitais numatytais atvejais, **draudžiama vykti** viešuoju **transportu**.

Asmenysgrįžę / atvykę iš šalių, iš kurių atvykus taikomos sustiprintos užkrečiamųjų ligų kontrolės priemonės (vadovaujantis Paveiktų šalių sąrašu), gali palikti izoliavimo vietą tik nustatytais atvejais.

- Asmuo, atvykęs / grįžęs iš užsienio valstybės, išskyrus asmenis grįžusius / atvykusius iš šalių, iš kurių atvykus taikomos sustiprintos užkrečiamųjų ligų kontrolės priemonės (vadovaujantis Paveiktų šalių sąrašu), gali išeiti pasivaikščioti į lauką nutolstant ne toliau kaip 1 km nuo izoliavimo vietos ir dėvinti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones), kurios priglunda prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną. **Draudžiama lankytis žmonių susibūrimo vietose** (renginiuose, parduotuvėse, muziejuose, viešo maitinimo vietose ir pan.). Jei su asmeniu susisiekiama pareigūnai, atliekantys izoliuotų asmenų tikrinimą dėl izoliavimo reikalavimų laikymosi, asmuo privalo grįžti į izoliavimo vietą.

- Sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėję asmenys, kurie neturi ūmiai virusinei kvėpavimo takų infekcijai būdingų požymių, gali išeiti į lauką, bet nutolti ne toliau kaip 1 km nuo izoliavimo vietos, visą laiką dėvinti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones), kurios priglunda prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną, ir vengiant bet kokio kontakto su kitais asmenimis. **Draudžiama lankytis žmonių susibūrimo vietose** (renginiuose, parduotuvėse, muziejuose, viešo maitinimo vietose ir pan.). Jei su asmeniu susisiekiama pareigūnai, atliekantys izoliuotų asmenų tikrinimą dėl izoliavimo reikalavimų laikymosi, asmuo privalo nedelsiant grįžti į izoliavimo vietą.

- **Palaikykite reguliarų ryšį su sveikatos priežiūros specialistu**, kuris šiuo metu rūpinasi Jumis.

- Visą izoliavimo laiką **nepriimkite svečių / 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 suplanavęs vizitus pas gydytojus specialistus, odontologą, kuriuos galite nukelti vėlesniam laikui, 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.

IZOLIAVIMO NAMUOSE AR KITOJE GYVENAMOJOJE VIETOJE SĄLYGOS

Būtinios izoliavimo namuose ar kitose gyvenamosiose patalpose sąlygos:

asmuo, įtariamas, kad serga, turi būti izoliuotas atskirame bute / name, gerai izoliuotame kitame individualaus buto / namo aukšte su atskiru sanitariniu mazgu arba gerai vėdinamame kambaryje (t. y. su atidaromais langais ir sandariai uždaromomis durimis). Kartu gali gyventi tie šeimos nariai, kurie atsiradus ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymiams jau gyveno kartu, tačiau sveiki asmenys turi gyventi kitame gerai vėdinamame kambaryje;

sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėjęs asmuo ar sąlytį turėjęs asmuo, grįžęs iš užsienio valstybės, turi būti izoliuotas atskirame bute / name, gerai izoliuotame kitame individualaus buto / namo aukšte su atskiru sanitariniu mazgu. Jei nėra galimybės užtikrinti šių sąlygų, sąlytį turėjęs asmuo gali būti izoliuotas atskirame gerai vėdinamame kambaryje (t. y. su atidaromais langais ir sandariai uždaromomis durimis):

o sąlyčio neturėję asmenys gali gyventi kartu su sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) 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;

o sąlytį turėję asmenys, grįžę iš užsienio valstybės, gali gyventi tame pačiame name / bute su nekeliavusiais šeimos nariais ar kitais asmenimis, jeigu šie sutinka gyventi kartu. Tokiu atveju, keliavę ir nekeliavę asmenys turi gyventi atskiruose gerai vėdinamuose kambariuose, apriboti judėjimą namuose ir sumažinti dalijimąsi bendra erdve.

o **Išimtiniais atvejais** suderinus su NVSC, sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turintys asmenys, gyvenę kartu su ligoniu iki COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) diagnozės nustatymo, gali gyventi tame pačiame bute / name su ligoniu, jeigu ligonis ar kartu gyvenę asmenys atsisako izoliuotis kitoje gyvenamojoje vietoje ir sutinka gyventi kartu. Tokiu atveju sąlytį turintys asmenys ir ligonis:

turi būti izoliuoti atskiruose gerai vėdinamuose kambariuose;

turi apriboti judėjimą namuose ir sumažinti dalijimąsi bendra erdve, įsitikinti, kad bendros erdvės (pvz., virtuvė, vonios kambarys) yra gerai vėdinamos (pvz., laikyti langus atidarytus);

rekomenduojama apriboti ligonį slaugančių asmenų skaičių. Geriausia, kad ligoniu rūpintūsi geros sveikatos ir neturintys lėtinių ligų asmenys;

ligoniui, jei yra galimybė, rekomenduojama naudotis atskiru sanitariniu mazgu;

ligonis turi valgyti savo kambaryje;

kartu su ligoniu gyvenantys šeimos nariai yra sąlytį turėję asmenys, kuriems privaloma izoliuotis 10 dienų nuo paskutinės sąlyčio dienos.

● asmenys, kurių bendrame kaupinyje, **atlikus nosies landų tepinėlių mėginių kaupinių PGR tyrimą**, nustatytas teigiamas rezultatas, ir su jais sąlytį turėję asmenys izoliuojasi kaip sąlytį su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) turėję asmenys.

Sąlytį turėjęs asmuo, grįžęs / atvykęs iš šalies, iš kurios atvykus taikomos sustiprintos užkrečiamųjų ligų kontrolės priemonės (vadovaujantis Paveiktų šalių sąrašu) (išskyrus asmenis, nurodytus Taisyklių 1^{1.2} papunktyje, kurie izoliuojami Taisyklių 16 punkto nustatyta tvarka):

- turi būti izoliuotas atskirame bute / name, gerai izoliuotame kitame individualaus buto / namo aukšte / atskirame izoliuotame kambaryje su atskiru sanitariniu mazgu;
- tose pačiose patalpose gali izoliotis kartu iš šalies, iš kurios atvykus taikomos sustiprintos užkrečiamųjų ligų kontrolės priemonės (vadovaujantis Paveiktų šalių sąrašu), grįžę / atvykę asmenys;
- tame pačiame bute / name, gerai izoliuotame kitame individualaus buto / namo aukšte kartu su izoliuotu asmeniu negali gyventi kartu nekeliavę šeimos nariai ar kiti asmenys. Jeigu izoliuojamasi kartu su nekeliavusiais asmenimis, tokiu atveju keliavę ir nekeliavę asmenys turi gyventi atskiruose gerai vėdinamuose kambariuose (išskyrus atvejus, kai reikia prižiūrėti vaiką ar negalią turintį asmenį), apriboti judėjimą namuose ir sumažinti dalijimąsi bendra erdve, taip pat kartu gyvenantys asmenys, išskyrus persirgusius ar vakcinuotus asmenis, turi izoliotis tam pačiam laikotarpiui kaip ir iššalies, iš kurios atvykus taikomos sustiprintos užkrečiamųjų ligų kontrolės priemonės (vadovaujantis Paveiktų šalių sąrašu), grįžę / atvykę asmenys. Kartu gyvenantiems nekeliavusiems asmenims tokiu atveju nedarbingumo pažymėjimas nėra išduodamas ir išmoka nėra skiriama;
- izoliacijos laikotarpiu negalima fiziškai susitikti su kitais asmenimis, išskyrus Taisyklėse nurodytais atvejais.

Būtina užtikrinti šiuos aplinkos ir asmens higienos reikalavimus:

1. Buitines atliekas meskite į šiukšliadėžę, į kurią įdėtas skysčiams nepralaidus maišas.
2. Drabužius skalbkite įprastinėmis skalbimo priemonėmis 60–90 °C temperatūroje.
3. Indus plaukite karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.
4. Dažnai plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Nesant galimybės nusiplauti rankų, gali būti naudojamos alkoholinės rankų dezinfekavimo priemonės. Rankas būtina plauti prieš ir po maisto ruošos, prieš valgant, pasinaudojus tualetu ir kai rankos yra akivaizdžiai nešvarios.
5. Nusiplovę rankas su muilu ir vandeniu, jas nusausinkite vienkartiniais popieriniais rankšluosčiais.
6. Jeigu Jums įtariama COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), siekiant sulaikyti kvėpavimo takų išskyras, rekomenduojama apsirūpinti medicininėmis kaukėmis. Jas reikėtų dėvėti kiek įmanoma dažniau, ypač jei tenka bendrauti su kitais asmenimis (pasiimant maistą, atvykus sveikatos priežiūros specialistui ar pan.). Jei negalite toleruoti medicininės kaukės, turite laikytis kosėjimo-čiaudėjimo etiketo – užsidengti savo burną ir nosį servetėle, kai kosėjate ar čiaudite, ir išmesti panaudotą servetėlę į šiukšliadėžę. Jei servetėlės neturite, tai kosėdami ar čiaudėdami uždenkite burną alkūne, o ne delnu.
7. Jei esate sąlytį su sergančiuoju turėjęs asmuo ar grįžote iš užsienio valstybės, nėra būtinybės patalpose dėvėti medicininės kaukės, jei nejaučiate ligos simptomų. Medicininę kaukę užsidėkite tuo atveju, jei pasireiškė kvėpavimo takų infekcijos simptomai, pvz., kosulys, čiaudulys, ir jūs turite vykti greitosios medicinos pagalbos automobiliu į ligoninę.
8. Ne mažiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinkite patalpas (10 min. plačiai atverkite langus arba keletą minučių patalpose padarykite skersvėjų).
9. Naudokite atskirą patalynę, valgymo įrankius ir kt. Juos plaukite muilu ir vandeniu.
10. Kasdien valykite ir dezinfekuokite dažnai naudojamus paviršius kambaryje, pvz., naktinius stalelius, lovų rėmus ir kitus miegamojo baldus. Valykite įprastu muilu ar valikliais.
11. Valykite ir dezinfekuokite vonios kambario ir tualetu paviršius mažiausiai kartą per dieną.
12. Jeigu kartu gyvena kiti asmenys:
 - 12.1. bendraujant dėvėkite medicinines kaukes, uždengiančias burną ir nosį, išlaikykite saugų (ne mažiau 2 metrų) atstumą ir kaip įmanoma labiau trumpinkite kontakto laiką;

12.2. būnant bendrose erdvėse tiek ligonis, tiek kartu gyvenantys asmenys turi dėvėti medicinines kaukes, uždengiančias burną ir nosį. Kaukės negalima liesti naudojimo metu. Jei kaukė sušlapo ar tapo suteršta sekretais, ji turi būti nedelsiant pakeista nauja. Kaukę nuimti, neliečiant priekinio paviršiaus. Išmesti kaukę reikia iškart po naudojimo ir atlikti rankų higieną;

12.3. naudokite atskirą patalynę, valgymo įrankius ir kt.;

12.4. valykite ir dezinfekuokite dažnai liečiamus vonios kambario ir tualetų paviršius kiekvieną kartą jais pasinaudojus.
