

Sveikatos apsaugos ministerija ragina gyventojus riboti judėjimą šalyje, atidėti šeimos šventes, mažinti kontaktų skaičių ir laikytis asmeninės higienos. Ministerija parengė rekomendacijas, kaip siūlo gyventi šalyje esant karantinui. Rekomendacijos, kuriomis siekiama užkirsti kelią viruso plitimui, parengtos atsižvelgiant į Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro ir Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas.

Su rekomendacijomis galite susipažinti [čia](#).

Atidėkite šeimos šventės

Rekomenduojama atidėti visas asmenines šventes atidėti arba jas organizuoti taip, kad jose dalyvautų ne daugiau kaip 10 žmonių. Jeigu jaučiami viršutinių kvėpavimo takų infekcijos požymiai arba asmuo yra izoliacijoje – šventėje nereikėtų dalyvauti. Šventės dalyviai turėtų laikytis:

- kosėjimo, čiaudėjimo etiketo;
- išlaikyti saugų atstumą nuo kitų asmenų;
- plauti rankas su muilu ir vandeniu arba naudoti rankų dezinfekavimo priemones ir dėvėti kaukes.

Ribokite kontaktų skaičių

Ministerija rekomenduoja riboti susitikimus su draugais, pažįstamais ar giminaičiais, o susitikimų metu būtinai dėvėti kaukes, venkite fizinio kontakto – apkabinimo ar rankų paspaudimų. Ne rečiau kaip 2–3 kartus per dieną bent 10 min. reikėtų nepertraukiamai vėdinti gyvenamąsias patalpas. Taip pat patariama kasdien valyti dažnai naudojamus paviršius – durų rankenas, stalų paviršius, čiaupo rankenėles, pultelius, šaldytuvo rankenas.

Išskirtinis dėmesys sergantiesiems lėtinėmis ligomis

Sergantieji lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonės yra pažeidžiamiausia gyventojų grupė, turinti didelę sunkių komplikacijų riziką užsikrėtus koronavirusu.

Jeigu asmuo turi lėtinių ligų, yra vyresnio amžiaus – reikėtų aptarti su darbdaviu galimybę dėl darbo nuotoliniu būdu. Jeigu tam nėra galimybės, darbdavys turėtų organizuoti darbą taip, kad būtų užtikrinamas kuo mažesnis kontaktas su kitais asmenimis.

Gyventojams taip pat patariama kuo rečiau lankytis viešose vietose ir prašyti artimųjų, draugų ar kaimynų, kad pasirūpintų maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis.

Likite namuose

Žmonėms rekomenduojama kuo rečiau lankytis prekybos centruose, į juos vykti turėtų tik vienas šeimos narys. Esant galimybei rekomenduojama naudotis prekių pristatymo į namus paslauga.

Lankantis parduotuvėse, vaistinėse, turguose, kitose viešose atvirose ir uždaroje vietose – reikėtų laikytis saugaus, ne mažesnio kaip 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių ir dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones. Viešose prekybos vietose turi būti užtikrinamas 10 m² prekybos plotas vienam lankytojiui arba vienu metu aptarnaujamas ne daugiau kaip vienas asmuo.

Viešose vietose galima būriuotis ne didesnėmis nei 5 asmenų grupėmis, išskyrus šeimos narius, privaloma laikytis ne mažesnio kaip 2 metrų atstumo tarp asmenų ar asmenų grupių, vengti tiesioginio fizinio kontakto, laikytis asmens higienos reikalavimų.

Jeigu asmuo pajuto koronaviruso simptomus – karščiavimą, kosulį, pasunkėjusį kvėpavimą, reikėtų likti namuose ir konsultuotis Karštąja koronaviruso linija tel. 1808 arba pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju.

Dėvėkite kaukes visur ir visada

Žmonės turėtų dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugines priemones viešose vietose ir ten, kur sutinkami žmonės, su kuriais įprastai nebendraujama. Taip pat reikėtų neliesti neplautomis rankomis veido, akių, nosies ir burnos.

Apsauginės veido kaukės privalomos vyresniems nei 6 metų amžiaus žmonėms, išskyrus:

- žmones, kai jie sportuoja;
- aukšto meistriškumo sporto pratybose ar varžybose dalyvaujantiems aukšto meistriškumo sporto ir fizinio aktyvumo specialistams, aukšto meistriškumo sporto ir fizinio aktyvumo instruktoriams ir teisėjams;
- paslaugos teikimo metu, kai paslaugos negalima suteikti būnant su kauke;
- neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei. Šiems asmenims rekomenduojama nešioti veido skydelį;

- už gyvenamosios vietos ribų ir kai šalia 20 metrų spinduliu nėra kitų asmenų, išskyrus šeimos narius.

