



Rekomendacijos COVID-19 (koronavirusu) sergantiems bendruomenių nariams ir kontaktą turėjusiems asmenims

(Lithuanian)

V1.2. 04/12/2020

Šiame lankstinuke pateikiama informacija apie COVID-19. COVID-19 – nauja liga, kurią sukelia virusas, vadinamas koronavirusu. Ja susergera žmonės visame pasaulyje, kartais labai sunkiai. Sergat COVID-19 gali pasireikšti kosulys arba aukšta temperatūra. Taip pat galite jausti pasunkėjusį kvėpavimą arba prarastą skonio ar kvapo pojūtį. Daugumai COVID-19 užsikrėtusių žmonių pasireiškia nestiprūs koronaviruso simptomai ir jie sunkiai nesuserga. Kai kurie žmonės gali jaustis sveiki ir nejausti jokių ligos požymių. Jie net gali nežinoti, kad serga COVID-19.

Visi, užsikrėtę COVID-19, net ir tie, kurie jaučiasi sveiki, gali perduoti infekciją kitiems žmonėms. Jeigu užsikrečiate COVID-19, esate vadinamas „**atveju**“. Jei artimai bendraujate su atveju (ypač jei gyvenate tame pačiame, kaip atvejis, name), esate vadinamas „**kontaktu**“. Kontaktai rizikuoja užsikrėsti COVID-19 ir susirgti.

Išversti internetiniai šaltiniai – čia rasite patarimų ir pagalbos, susijusios su COVID-19, savo gimtąja kalba.

NASC – Migrantų ir pabėgėlių teisių centras

- [COVID-19 pasaulio tarnyba](#) (informaciniai vaizdo įrašai pateikiami daugeliu kalbų)
- [COVID-19 pasaulio tarnybos „Twitter“ paskyra](#)

Sveikatos priežiūros tarnybų administracija (HSE)

- [COVID-19 išversti šaltiniai](#) (informacija pateikiama daugeliu kalbų)

Sveikatos apsaugos priežiūros centras (HPSC)

- [COVID-19 išversta informacija ir šaltiniai](#)

Jeigu sergate COVID-19

- Tai reiškia, kad jūsų tyrimas dėl COVID-19 yra **TEIGIAMAS**
- **Privalote laikytis 10 dienų saviizoliacijos nuo pirmosios simptomų pasireiškimo dienos. Siekiant įsitikinti, kad nebegalite užkrėsti kitų asmenų, svarbu kad 5 paskutiniąsias saviizoliacijos dienas **NEKARŠČIUOTUMĖTE AR NETURĖTUMĖTE TEMPERATŪROS**.** Jeigu jums nepasireiškė jokie simptomai, privalote laikytis 10 dienų saviizoliacijos nuo tepinėlio paėmimo dienos. Saviizoliacija reiškia, kad **jūs privalote vienas būti atskirame namų kambaryje ir vengti kontakto su kitais namuose esančiais asmenimis.**
- Jeigu į jūsų kambarį užeitų kiti asmenys, laikykitės nuo jų 2 metrų atstumo.
- Dėvėdami kaukę sumažinsite į jūsų kambarį užėjusių žmonių užkrėtimo riziką. Jeigu turite medicininę, rekomenduojame dėvėti ją. Jūs arba jūsų namų ūkio nariai gali paskambinti į vietos vaistinę ir pasiteirauti, kaip įsigyti tokias kaukes. Tačiau labai svarbu, kad jūs **NEIŠEITUMĖTE** iš namų jų pasiimti. Norėdami prisidengti veidą galite naudoti audinio skiautę, kuri taip pat apsaugo. Veido skydelio naudoti nerekomenduojama.
- Jei pasijusite prasčiau skambinkite gydytojui.
- Jeigu jaučiatės labai blogai, ypač jeigu jums tampa sunku kvėpuoti, skambinkite greitajai pagalbai telefono numeriu 112 arba 999 ir praneškite atsiliepusiam asmeniui, kad turėjote kontaktą su užsikrėtusiuoju COVID-19.
- Jei įmanoma, likite atskirame kambaryje su langu, kurį galite atidaryti.
- Dažnai plaukite rankas muilu ir vandeniu arba rankų geliu.
- Kosėdami arba čiaudėdami užsidenkite burną ir nosį nosine. Panaudotą servetėlę išmeskite į šiukšlių dėžę.
- Jeigu neturite servetėlės, kosėkite ar čiaudėkite į sulenktą alkūnę.
- Nesidalykite savo daiktais su kitais žmonėmis.
- Neleiskite kitiems lankytis jūsų namuose.
- **HSE paskambina visiems, kurių koronaviruso tyrimo rezultatas yra teigiamas.**
- **HSE paaiškins, ką daryti toliau.**
- **HSE atsakys į visus jūsų klausimus.**

JEIGU ESATE COVID-19 KONTAKTAS

- Tai reiškia, kad turėjote **artimą kontaktą** su COVID-19 užsikrėtusiu asmeniu.
- **Privalote riboti savo judėjimą. Tai reiškia, kad turite likti namuose ir, kiek**

įmanoma, vengti kontakto su kitais žmonėmis 14 dienų nuo paskutinio kontakto su COVID-19 užsikrėtusiu asmeniu.

- Mes paskirsime jums atlikti COVID-19 tyrimą. **Net jei tyrimo rezultatai rodo, kad nesate užsikrėtęs COVID-19**, privalote 14 dienų riboti savo judėjimą. Mes susisieksime su jumis ir pasakysime, ką daryti.
- Neigiamas tyrimo rezultatas NEREIŠKIA, kad galite nustoti 14 dienų riboti judėjimą. Jums vis vien gali pasireikšti COVID-19 simptomai, nes jie išryškėja per 14 dienų.
- Dažnai plaukite rankas muilu ir vandeniu arba rankų geliu.
- Kosėdami arba čiaudėdami užsidenkite burną ir nosį nosine. Panaudotą servetėlę išmeskite į šiukšlių dėžę.
- Jeigu neturite servetėlės, kosėkite ar čiaudėkite į sulenktą alkūnę.
- Atkreipkite dėmesį į bet kurį iš šių naujai pasireiškusių simptomų:
 - kosulį;
 - dusulį;
 - pasunkėjusį kvėpavimą;
 - aukštą temperatūrą (38° C ar aukštesnę);
 - slogą;
 - gerklės skausmą;
 - skonio pojūčio praradimą;
 - kvapo pojūčio praradimą;
 - kitus nežymius simptomus, pavyzdžiui, galvos skausmą, nuovargį arba raumenų skausmus.
- Pasijutę blogai eikite į atskirą kambarį ir saviizoliuokitės. Nedelsdami paskambinkite savo gydytojui ir pasakykite, kad turėjote artimą kontaktą su patvirtintu COVID-19 atveju. Jūsų gydytojas patars, kokių veiksmų turite imtis toliau.
- Jeigu jaučiatės labai blogai, ypač jei tampa sunku kvėpuoti, skambinkite greitajai pagalbai telefono numeriu 112 arba 999. Praneškite greitosios pagalbos tarnybai, kad buvotė identifikuotas kaip artimą kontaktą su patvirtintu COVID-19 atveju turėjęs asmuo.