



## Rekomendacijos žmonėms, gyvenantiems su užsikrėtusiuoju COVID-19

Šis informacinis lankstinukas yra skirtas žmonėms, gyvenantiems su žmogumi, kuris saviizoliuojasi namuose dėl užsikrėtimo koronavirusu (COVID-19).

Jeigu jūs gyvenate kartu su užsikrėtusiuoju COVID-19, jūs turite kaip įmanoma riboti savo judėjimą. Šios priemonės laikomasi siekiant sumažinti viruso plitimą už jūsų namų ribų.

### Ką reiškia ribotas judėjimas?

Ribotas judėjimas reiškia, kad turite kaip įmanoma vengti kontakto su kitais žmonėmis. Nors gali būti, kad jums nepasireiškė jokie simptomai, jūs gyvenate su žmogumi, kuris juos jaučia. Todėl jūs turite neišeiti iš namų, jeigu tai padaryti nėra būtina. Taip neperduosite COVID-19 užkrato kitiems žmonėms.

Ribotas judėjimas reiškia, kad turite likti namuose ir:

- neiti į mokyklą arba darbą\*;
- nesinaudoti viešuoju transportu;
- neiti į susitikimus arba žmonių susibūrimo vietas;
- nepriimti lankytojų namuose;
- neiti apsipirkti. Jeigu įmanoma, užsisakykite prekes internetu arba paprašykite šeimos narių ar draugų pristatyti jums prekes;
- laikytis atokiau nuo vyresnio amžiaus žmonių, tų, kurie turi ilgalaikius sveikatos sutrikimus, ir nėščiujų;
- nekeliauti po Airiją arba į užsienio šalis.

\* į sąrašą įtraukti ir darbuotojai, kuriuos Vyriausybė laiko „būtinąsias paslaugas teikiančiais darbuotojais“. Tokiems darbuotojams gali būti leidžiama grįžti į darbą. Jūsų vadovas turėtų žinoti, ar jūs esate „būtinąsias paslaugas teikiantis darbuotojas“.

### Kaip ilgai turiu riboti savo judėjimą?

Jūs turėtumėte riboti savo judėjimą 14 dienų, skaičiuojamų nuo tada, kai asmuo, kuriam yra patvirtintas COVID-19, pradeda laikytis saviizoliacijos. Jeigu asmuo

negali saviizoliotis namuose, susisieki su savo gydytoju, kuris suteiks specialias rekomendacijas.

Jeigu jūsu savijauta nesuprastės, praėjus 14 dienų galėsite tęsti įprastą veiklą laikydamiesi galiojančių Vyriausybės rekomendacijų.

Jei per 14 dienų jums pasireikš COVID-19 simptomai, turėsite saviizoliotis namuose ir paskambinti gydytojui, kuris suteiks rekomendacijas.

Likite saugus ir sveikas

- Leidžiant laiką vienam labai lengva jausti nerimą ar vienatvę. Tokiu metu palaikykite ryšį su šeima ir draugais telefonu. Daugiau informacijos apie psichinės sveikatos svarbą COVID-19 pandemijos metu rasite adresu [www.hse.ie](http://www.hse.ie) arba [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie). Vyresnio amžiaus žmonės gali paskambinti labdaros organizacijai „Alone“ telefono numeriu 0818 222 024, veikiančiu nuo pirmadienio iki sekmadienio, nuo 8:00 iki 20:00 val.
- Nors jūsu prašoma likti namuose, labai svarbu išlikti judriam ir kaip įmanoma daugiau judėti. Jeigu turite nuosavą atvirą erdvę, galite išeiti pakvėpuoti grynu oru, tačiau nepamirškite laikytis atstumo nuo kitų žmonių, įskaitant ir kaimynus. Laikykitės bent 1 metro (3 pėdų), o kai įmanoma, 2 metrų (6,5 pėdų) atstumo nuo kitų žmonių.

### 1. Dažnai plaukite rankas (su muilu arba higieniniu rankų skysčiu / geliu)

- Reguliariai plaukite rankas. Tai viena svarbiausių priemonių, kurių galite imtis.
- Nusiplovę rankas naudokite drėkinantį kremą. Taip išsaugosite rankų odą nuo išsausėjimo ir įtrūkimų.
- Nepamirškite nusiplauti rankų, palietę sergantį žmogų ar bet kokius jo naudotus daiktus. Kai įmanoma, naudokite namų apyvokos arba gumines pirštines.

### 2. Neleiskite daug laiko su sergančiuoju

- Geriausia nesilankyti sergančiojo kambaryje ir vengti prisilietimų, kai taip elgtis yra įmanoma. Stenkitės laikytis bent 1 metro (3 pėdų), o kai įmanoma, 2 metrų (6,5 pėdų) atstumo nuo sergančiojo.
- Norėdami pasikalbėti naudokitės telefonu net tada, kai esate tuose pačiuose namuose.

### 3. Užtikrinkite, kad visi kambariai, kuriais dalijatės su sergančiuoju (virtuvė, vonios kambarys), yra gerai ventiliuojami

- Kaip įmanoma ilgiau laikykite atidarytus langus.

### 4. Nepriimkite lankytojų namuose

- Nekvieskite ir neįsileiskite į namus nebūtinų lankytojų.
- Kai skubiais atvejais namuose turi lankytis pašaliniai asmenys, išlaikykite bent 1 metro (3 pėdų), o kai įmanoma, 2 metrų (6,5 pėdų) atstumą tarp lankytojų ir sergančiojo.

### 5. Užtikrinkite, kad šalia sergančiojo nėra žmonių, kuriems kyla didelė rimto susirgimo rizika

- Neleiskite asmenims, turintiems didelę užsikrėtimo riziką, slaugyti sergančiojo ar būti šalia jo. Tokiems asmenims priskiriami ir tuose pačiuose namuose gyvenantys žmonės, kurie:
  - turi ilgalaikių susirgimų;
  - gali turėti silpną imuninę sistemą;
  - yra vyresni nei 70 metų amžiaus;
  - laukiasi.
- 14 dienų laikotarpiu, kurio metu ribojate savo judėjimą, stenkitės vengti kontakto su didesnę riziką užsikrėsti turinčiais asmenimis.

### 6. Venkite dalintis namų apyvokos reikmenimis

- Nesidalinkite maistu, indais, stiklinėmis, puodeliais, peiliais, šakutėmis, šaukštais, rankšluosčiais, patalyne ar kitais reikmenimis su užsikrėtusiuoju COVID-19, kol tokie daiktai nebuvo kruopščiai išplauti.
- Išplaukite tokius daiktus indaplovėje arba su plovikliu ir vandeniu. Jeigu įmanoma, mūvėkite namų apyvokos arba gumines pirštines. Panaudojus pirštines galima nuplauti ir išdžiovinti. Nusiėmę pirštines kruopščiai nusiplaukite rankas su muilu ir vandeniu.

- Jeigu sergantysis naudojosi nuotolinio valdymo pulteliais ar panašiais įrenginiais, nuvalykite juos prieš leisdami kitiems namuose gyvenantiems asmenims jais naudotis.

## 7. Naudojimasis tualetu ir vonia

- Jeigu įmanoma, užsikrėtusysis COVID-19 turėtų naudotis atskiru tualetu ir vonia.
- Jeigu nėra galimybės suteikti tokiam žmogui atskirą tualetą arba vonios kambarį, užtikrinkite, kad pasinaudojus kambarys yra švarus ir nusiplaukite rankas.
- Nesidalinkite rankšluosčiais.

## 8. Namų valymas

- Kasdien valykite namų paviršius įprastomis valymo priemonėmis. Valomi paviršiai apima virtuvės spinteles ir stalviršius, rankenas, turėklus, vonios kambario įrenginius, tualetus ir tualetų rankenėles, telefonus, klaviatūras, planšetinius įrenginius ir staliukus prie lovos.
- Naudokite įprastus namų apyvokos reikmenis, tokius, kaip valikliai ir balikliai, nes šios priemonės gerai sunaikina virusą. Vadovaukitės etiketėje pateiktais gamintojo nurodymais ir įsitikinkite, kad priemonės gali būti naudojamos paviršiams, kuriuos norite nuvalyti.
- Valydami paviršius arba tvarkydami nešvarius skalbinius mūvėkite namų apyvokos arba gumines pirštines. Pasinaudoję nuplaukite ir išdžiovinkite pirštines. Nusiėmę pirštines visuomet nusiplaukite rankas.
- Išskalbkite panaudotas daugkartinio naudojimo valymo šluostes nustatę karštą skalbimo mašinos režimą.
- Panaudotas vienkartinio naudojimo pirštines ir valymo šluostes sudėkite į plastikinį šiukšlių maišą (žr. toliau pateiktas šiukšlių tvarkymo rekomendacijas).

## 9. Skalbiniai

- Skalbkite skalbinius aukščiausioje temperatūroje, atsižvelgdami į gaminio medžiagą.

- Džiovinkite skalbinius skalbyklėje, lyginkite aukšta temperatūra arba garais.
- Tvarkydami nešvarius skalbinius mūvėkite namų apyvokos arba gumines pirštines ir laikykite skalbinius atokiau nuo savęs.
- Sutvarkę nešvarius skalbinius nusioplaukite rankas, nepriklausomai nuo to, ar mūvėjote pirštines.
- Neneškite skalbinių į savitarnos skalbyklą.

## 10. Šiukšlių tvarkymas

- Visas asmenines atliekas, įskaitant panaudotas servetėles ir valymo atliekas, įdėkite į plastikinį šiukšlių maišelį.
- Kai maišelis bus beveik pilnas, užriškite jį ir įdėkite į antrąjį šiukšlių dėžėje esantį maišą. Užriškite jį.
- Gerai užrišę maišą palikite jį ten, kur saugu. Prieš atvykstant šiukšlių surinkimo įmonei šiukšlių maišas turėtų pastovėti ten, kur saugu, tris dienas.
- Kitas namų atliekas paruoškite surinkimui nieko nelaukdami.

## Užsikrėtusiojo COVID-19 slaugymas: svarbūs aspektai

Jeigu įmanoma, sergančiuoju turėtų rūpintis tik vienas žmogus. Geriausia, kad slaugantis žmogus nepriklausytų rimtos infekcijos rizikos grupei (žr. pirmiau pateiktą aprašymą).

- Jeigu jūs slaugote sergantį, stenkitės išlaikyti kaip įmanoma didesnį atstumą. Laikytės bent 1 metro (3 pėdų), o kai įmanoma, 2 metrų (6,5 pėdų) atstumo nuo sergančio ir venkite jį liesti.
- Prireikus paliesti sergantį po to kruopščiai nusioplaukite rankas.
- Reguliariai plaukite rankas ir prireikus padėkite slaugomam asmeniui nusioplauti rankas.
- Slaugydami kitą asmenį nelieskite veido rankomis.
- Jeigu turite nuvalyti skreplius arba seiles nuo žmogaus veido, naudokite švarią servetėlę, įdėkite ją į šiukšlių maišą ir kruopščiai nusioplaukite rankas.

- Jeigu slaugomas asmuo pasijaučia prastai arba jam tampa sunku kvėpuoti, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
- Jeigu slaugote vyresnio amžiaus asmenį, stebėkite, ar jam nepasireiškė nebūtas sumišimas. Jeigu tai nėra įprasta žmogaus būklė, nedelsdami skambinkite gydytojui, net jeigu žmogui nepasireiškė jokie kiti simptomai.
- Jeigu žmogus jaučiasi labai prastai arba jam reikalinga skubi pagalba, skambinkite greitosios pagalbos tarnybai numeriu 112 arba 999. Pasakykite atsiliepusiajam, kad asmuo gali būti užsikrėtęs COVID-19.
- Jeigu sergantysis negali saviizoliuotis ir jam reikalinga didelė pagalba atliekant kasdienes užduotis, pavyzdžiui, prausiantis, valgant arba naudojantis tualetu, jūs turėsite riboti savo judėjimą 28 dienas nuo pirmojo asmens simptomų pasireiškimo.

**Atnaujintos faktinės informacijos ir rekomendacijų ieškokite adresu [HSE.ie](https://www.hse.ie) arba paskambinę numeriu 1850 24 1850.**