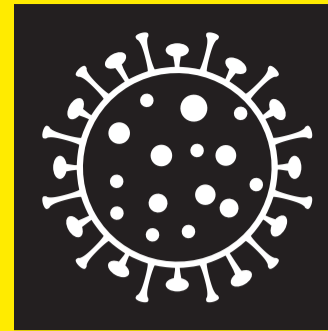


# Koronavirusas COVID-19



Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice



## Siekiant pristabdyti koronaviruso plitimą, prašome pažeidžiamų žmonių izoliuotis

Didžiausiai rizikos grupei priklausantiems žmonėms yra suteikiamos papildomos rekomendacijos izoliuotis.

### Kas turėtų izoliuotis?

COVID-19 rizikos grupei priklauso:

- > 70 metų ir vyresnio amžiaus žmonės
- > Žmonės, gyvenantys senelių ar slaugos namuose
- > Žmonės, turintys rimtų sveikatos sutrikimų, dėl kurių jie yra pažeidžiami virusui, pvz., žmonės, kuriems persodinti organai, tie, kurie yra gydomi nuo vėžio, turi rimtų kvėpavimo sutrikimų, serga retomis ligomis, kurios didina užsikrėtimo riziką, nėščiosios, kurios serga rimtomis širdies ligomis.

### Ką reiškia izoliacija?

Žmonėms, kuriems taikoma izoliacija, yra išduodamos šios visuomenės sveikatos rekomendacijos:

- > Visuomet likite namuose, išskyrus atvejus, kai norite pasimankštinti nenutoldami daugiau nei 5 km atstumu nuo namų
- > Nusprendus pasivažinėti nenutolkite daugiau nei 5 km atstumu nuo namų ir keliaukite tik su žmonėmis, kurie izoliuojasi kartu su jumis
- > Venkite parduotuvių
- > Sutarkite, kad į namus pristatomas maistas ir vaistai būtų paliekami prie durų
- > Jei turite kiemą ar balkoną, leiskite laiką gryname ore
- > Palaikykite ryšį su žmonėmis telefonu arba, jei turite galimybę, internetu
- > Išlikite judrus kaip įmanoma daugiau judėdami
- > Leiskite laiką darydami tai, kuo mėgstate užsiimti namuose
- > Nepriimkite namuose svečių, išskyrus būtinąją pagalbą teikiančią slaugytoją

### Mankšta lauke

- > Būdami lauke laikykitės bent 2 metrų (6 pėdų) atstumo nuo kitų žmonių
- > Išėję pasivaikščioti venkite fizinio kontakto su žmonėmis
- > Nelieskite paviršių rankomis
- > Grįžę namo plaukite rankas
- > Jei gyvenate vyresnio amžiaus žmonių slaugos namuose, pasitarkite su slaugytoju dėl jums saugios veiklos
- > Jei jaučiate nerimą, pasitarkite su savo šeimos gydytoju

### Jei gyvenate su žmogumi, kuriam reikia izoliuotis

Nors ir sunku, mėginkite laikytis 1 metro atstumo nuo jūsų namuose gyvenančio pažeidžiamo žmogaus.

**Apsisaugojimas nuo koronaviruso. Viskas mūsų rankose.**

**Kas dieną atnaujinamos informacijos ieškokite**

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)  
[www.hse.ie](http://www.hse.ie)

### Pagalba izoliacijos besilaikantiems žmonėms, kai jie yra ne namuose

- > Laikykitės atstumo
- > Palikite pakankamai vietos praėjimui
- > Venkite fizinio kontakto
- > Nesiūlykite pavėžėti žmogaus, kuris laikosi izoliacijos, nes siekdami užkirsti kelią COVID-19 plitimui visi turime laikytis atstumo

### Kur galite rasti pagalbos?

- > Vyriausybė rūpinasi, kad kiekvienos grafystės taryba arba vietos valdžios institucija teiktų pagalbą aprūpinant žmones maistu, būtiniausiomis namų apyvokos reikmenimis ar vaistais
- > „ALONE“ organizacija įkūrė paramos telefonu liniją 0818 222 024, kuri veikia septynias dienas per savaitę nuo 8:00 iki 20:00 valandos.
- > Dėl informacijos ir rekomendacijų galite kreiptis į „HSE Live“ liniją telefonu 1850 24 1850

### Siekiant išvengti koronaviruso, kiekvienas žmogus turi atlikti šiuos 6 pagrindinius veiksmus



**Nustoti**  
spausti rankas  
ar apsikabinti  
pasisveikinant su  
kitais žmonėmis



**Atsiriboti**  
ir laikytis bent  
2 metrų (6 pėdų)  
atstumo nuo kitų  
žmonių, ypač tų,  
kurie gali sirgti



**Plauti**  
rankas dažnai  
ir kruopščiai,  
siekiant išvengti  
užkrato



**Prisidengti**  
burną ir nosį  
servetėle ar  
rankove, kai kosite  
ar čiaudite ir  
išmesti panaudotą  
servetėlę



**Vengti**  
liesti akis, nosį ar  
burną neplautomis  
rankomis



**Valyti**  
ir dezinfekuoti  
dažnai liečiamus  
daiktus ir  
paviršius