



Informacija sergantiesiems apie saviizoliaciją namuose

V1.1 24/09/2020

Saviizoliacija

Koronaviruso valdymo priemonės namuose

Turėsite saviizoliuotis:

- jeigu jums pasireiškė koronaviruso simptomai;
- prieš atliekant koronaviruso tyrimą;
- jeigu laukiate koronaviruso tyrimo rezultatų;
- jeigu gavote teigiamą koronaviruso tyrimo rezultatą;
- jeigu jums pasireiškė bet kokie peršalimą arba gripą primenantys simptomai, pavyzdžiui, skaudanti gerklė, sloga, užsikimšusi nosis, kosulys arba dusulys.

Didžioji dalis koronavirusu užsikrėtusių žmonių jaučia silpnus simptomus ir pasveiksta per kelias savaites.

Net pasireiškus silpniems koronaviruso simptomams jūs vis vien galite perduoti virusą kitiems žmonėms.

Ką reiškia saviizoliacija?

Mes prašome visų koronaviruso simptomus jaučiančių žmonių laikytis 10 dienų saviizoliacijos nuo pirmosios simptomų pasireiškimo dienos. Saviizoliacija reiškia, kad jūs turite likti namuose ir vengti kontakto su kitais žmonėmis, įskaitant tais, kurie gyvena jūsų namuose. Net pasireiškus silpniems koronaviruso simptomams jūs vis vien galite perduoti virusą kitiems. Jeigu jums nepasireiškė jokie simptomai, bet jūsų atlikto COVID-19 tyrimo rezultatas yra teigiamas, jūs turite laikytis 10 dienų saviizoliacijos nuo tyrimo atlikimo dienos.

Kokius simptomus galiu pajauti užsikrėtęs koronavirusu?

Ne visiems užsikrėtusiems koronavirusu pasireiškia tie patys simptomai. Keturi iš penkių užsikrėtusiųjų jaučia silpnus simptomus. Prižiūrimi ir ilsėdamiesi, tokie žmonės savarankiškai pasveiksta namuose.

Koronaviruso simptomai

Labai dažnai pasireiškiantys koronaviruso simptomai yra karščiavimas arba šaltkrėtis, kosulys, dusulys, uoslės arba skonio pojūčio praradimas arba pasikeitimas, nuovargis ar raumenų skausmas.

Rečiau pasireiškiantys simptomai yra skaudanti gerklė, sloga ar užsikimšusi nosis arba galvos skausmas.

Retais atvejais užsikrėtusiems asmenims pasireiškia viduriavimas, pykinimas arba vėmimas.

Stebėkite savo požymius, reiškiančius, kad jūsų būklė blogėja:

Jeigu pradėsite jaustis labai prastai, ypač, jei pasikeis jūsų kvėpavimas arba taps sunku kvėpuoti, nedelsdami skambinkite gydytojui.

Jeigu jaučiate didelį dusulį ir negalite susisiekti su jokia kitu žmogumi, skambinkite greitosios pagalbos tarnybai numeriu 112 arba 999.

Sveikatos palaikymas saviizoliacijos metu

- Išlikite judrūs ir kaip įmanoma daugiau judėkite. Jeigu turite sodą, galinį kiemą arba balkoną, išeikite pakvėpuoti grynu oru.
- Laikykitės 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių. Jei to padaryti neįmanoma, laikykitės bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių ir dėvėkite medicininę veido kaukę.
- Palaikykite ryšį su žmonėmis telefonu. Paprašykite šeimos nario, draugo arba kaimyno susisiekti su jumis telefonu kelis kartus per dieną. Praneškite jiems, kaip jaučiatės.
- Vyresnio amžiaus žmonės gali paskambinti labdaros organizacijos „ALONE“ telefono numeriu 0818 222 024, veikiančiu nuo pirmadienio iki sekmadienio, nuo 8:00 iki 20:00 val.
- Saviizoliacija gali kelti nuobodulį arba susierzinimą. Ji gali paveikti jūsų nuotaiką ir jausmus. Dėl to jūs galite jaustis nusiminęs, susirūpinęs arba prastai miegoti.

Koronaviruso simptomų gydymas namuose

- Specifinio koronaviruso gydymo nėra, tačiau daugelis koronaviruso simptomų gali būti gydomi namuose.

- Apie 80 % žmonių gali pasveikti namuose, be poreikio vykti į ligoninę.
- Įprastai, jeigu esate geros fizinės formos ir sveikas žmogus, kuriam pasireiškė silpni koronaviruso simptomai, jūsų šeimos gydytojas lieps jums laikytis saviizoliacijos.
- Svarbiausia, ko galite imtis – apsaugoti kitus žmones nuo užsikrėtimo koronavirusu. Itin svarbu saugoti žmones, kurie turi didesnę riziką susirgti sunkesne koronaviruso ligos forma.

Turėtumėte:

- saviizoliuotis;
- ilsėtis ir daug miegoti;
- gerti pakankamai vandens, kad išvengtumėte dehidratacijos. Jūsų šlapimas turėtų būti šviesiai geltonos spalvos arba skaidrus;
- sveikai maitintis;
- vengti rūkyti;
- nesušalti;
- stebėti ir gydyti pasireiškusius simptomus.

Kaip reikia laikytis saviizoliacijos?

Likite namuose ir venkite kontakto su kitais žmonėmis. Pasireiškus simptomams elkitės taip, lyg būtumėte užsikrėtęs koronavirusu. Jeigu jums buvo diagnozuotas koronavirusas arba pasireiškė simptomai, žmonės, su kuriais gyvenate, turėtų apriboti savo judėjimą.

Kaip elgtis?

- Likite namų kambaryje su langu, kurį galite atidaryti.
- Laikykitės kaip įmanoma atokiau nuo kitų jūsų namuose gyvenančių žmonių. Jeigu įmanoma, naudokitės atskiru tualetu.
- Stebėkite savo simptomus, o būklei pablogėjus, skambinkite gydytojui. Prireikus gydytojo pagalbos, paskambinkite. Nesilankykite pas gydytoją.
- Kosėdami ir čiaudėdami prisidengkite servetėle, o nusikosėjęs arba nusičiaudėjęs gerai nusiplaukite rankas.
- Kruopščiai ir dažnai plaukite rankas.

- Naudokite atskirą rankšluostį ir nesidalinkite juo su kitais asmenimis.
- Kas dieną valykite savo kambarį namų valymo arba dezinfekcinėmis priemonėmis.

Kaip nesielgti?

- Neikite į darbą, mokyklą, pamaldas arba viešas vietas.
- Nesidalinkite savo daiktais.
- Nesinaudokite viešuoju transportu arba taksi paslaugomis.
- Nepriimkite lankytojų savo namuose.
- Neikite iš namų, jeigu neturite nuosavos erdvės, kurioje galėtumėte įkvėpti šviežio oro.

Laikykitės atokiau nuo vyresnio amžiaus žmonių, asmenų, turinčių ilgalaikių sveikatos sutrikimų, arba nėščiąjų.

Draugai, šeimos nariai arba kurjeriai gali pristatyti jums maistą ar reikalingas prekes. Užtikrinkite, kad pristatant prekes jūs nebūsite toje pačioje patalpoje.

Ką daryti, jeigu laikotės saviizoliacijos gyvendami su kitais žmonėmis?

Jeigu gyvenate su kitais asmenimis, jums reikia laikytis ne tik minėtųjų rekomendacijų, bet ir imtis papildomų priemonių, siekiant apsaugoti kitus žmones.

- Laikykitės kaip įmanoma atokiau nuo kitų jūsų namuose gyvenančių žmonių.
- Būkite atskirame kambaryje su langu, kurį galite atidaryti.
- Jeigu turite eiti į kambarį, kuriame yra kitų žmonių, stenkitės laikytis 2 metrų atstumo. Jei to padaryti neįmanoma, laikykitės bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių ir dėvėkite medicininę veido kaukę.
- Jeigu turite dalintis vonios kambariu su kitais asmenimis, naudokitės šiuo kambariu paskutiniai ir gerai jį išvalykite. Nesidalinkite daiktais, kuriuos naudojote, su kitais asmenimis.

Nesidalinkite:

- maistu;
- indais;

- stiklinėmis;
- puodeliais;
- peiliais, šakutėmis ir šaukštais;
- rankšluosčiais;
- patalyne.

Dažnai plaukite rankas

- Kruopščiai ir dažnai plaukite rankas naudodami muilą ir vandenį arba valykite jas alkoholio pagrindu pagamintu higieniniu rankų skysčiu.
- Kosėdami ir čiaudėdami prisidengkite burną ir nosį servetėle arba rankove.
- Panaudotas servetėles išmeskite į šiukšlių dėžę ir nusiplaukite rankas.

Maistas

- Jeigu įmanoma, paprašykite, kad kas nors paliktų padėklą su maistu prie jūsų kambario durų.
- Pavalgęs palikite padėklą su likučiais prie durų.
- Padėklas ir indai turi būti paimti ir išplauti indaplovėje. Atlikus šiuos veiksmus reikia kruopščiai nusiplauti rankas.
- Jeigu neturite indaplovės:
 - išplaukite indus karštame muiluotame vandenyje mūvėdami gumines pirštines;
 - palikite indus išdžiūti;
 - nuplaukite gumines pirštines jas mūvėdami;
 - nusiimkite pirštines ir nusiplaukite rankas.

Naudojimasis vonios kambariu

- Jeigu įmanoma, naudokitės tualetu, kuriuo nesinaudoja niekas kitas.
- Jei to padaryti neįmanoma ir jūs neturite atskiro tualetu arba vonios kambario, nusiplaukite rankas prieš įeidami, pasinaudoję tualetu ir prieš išeidami.
- Nuvalykite visus paviršius, kuriuos liėtėte pasinaudoję vonia arba dušu. Nesidalinkite savo rankšluosčiais su kitais.

- Jeigu nesijaučiate gerai ir negalite šių veiksmų atlikti pats, kitas jūsų namuose gyvenantis asmuo gali atlikti juos už jus. Jeigu įmanoma, toks asmuo turėtų mūvėti namines arba gumines pirštines. Toks asmuo turėtų nuplauti ir išdžiovinti pirštines po kiekvieno naudojimo. Nusiėmęs pirštines asmuo turėtų kruopščiai nusiplauti rankas naudodamas muilą ir vandenį.

Naudokite valymo arba dezinfekcines priemones namams valyti

- Daugelis prekybos centruose parduodamų valymo ir dezinfekcinių priemonių gali sunaikinti ant paviršių esantį koronavirusą.
- Naudokite įprastus namų apyvokos reikmenis, pavyzdžiui, valymo priemones ir baliklius, nes jie gerai naikina virusą. Vadovaukitės etiketėje pateikiamomis gamintojo instrukcijomis ir patikrinkite, ar priemonę galima naudoti paviršiui, kurį norite nuvalyti. Kas dieną įprastai valykite visus paviršius naudodami valymo ar dezinfekcines priemones arba dezinfekcines servetėles.

Valomi paviršiai apima:

- barus;
 - stalviršius;
 - durų rankenas;
 - vonios kambario įrangą;
 - tualetus ir tualetu rankenas;
 - telefonus;
 - klaviatūras;
 - planšetinius įrenginius;
 - staliukus prie lovos.
- Kruopščiai nuvalykite distancinio valdymo pultus, žaidimų konsoles ir panašius daiktus prieš jais pasinaudojant kitiems namuose gyvenantiems asmenims. Apkosėję arba apčiaudėję tokius daiktus nedelsdami juos nuvalykite.
 - Jeigu turite gumines pirštines, mūvėkite jas valydami paviršius, drabužius arba patalynę. Nuplaukite pirštines jas mūvėdami, o nusiėmę pirštines nusiplaukite rankas.

- Po kiekvieno naudojimo išskalbkite daugkartinio naudojimo valymo šluostes skalbimo mašinos karšto skalbimo režimu. Panaudotas vienkartinės pirštines ir valymo šluostes įdėkite į plastikinį šiukšlių maišą.

Skalbiniai

- Laikykite savo nešvarius skalbinius plastikiniame maišelyje. Paprašykite, kad kas nors paimtų juos nuo jūsų kambario durų. Jeigu įmanoma, maišelį paimantis žmogus turėtų mūvėti gumines pirštines.

Maišelį paimantis žmogus turėtų:

- laikyti skalbinius atokiau nuo savęs;
 - skalbti juos aukščiausioje temperatūroje, kurioje galima skalbti konkrečius audinius, naudodamas skalbiklį;
 - nuvalyti visus paviršius ir plotą aplink skalbimo mašiną;
 - nuplauti gumines pirštines jas mūvėdamas;
 - nusiėmęs pirštines arba sutvarkęs nešvarius skalbinius kruopščiai nusiplauti rankas naudodamas muilą ir vandenį.
- Jeigu įmanoma, išdžiovinkite skalbinius džiovyklėje, nustatę karštą režimą arba išlyginkite juos garais.
- *Neneškite skalbinių į savitarnos skalbyklą.*

Šiukšlių tvarkymas

- Asmenines šiukšles, įskaitant panaudotas servetėles, kaukes ir visas valymo atliekas, sudėkite į plastikinį maišelį. Kai maišelis bus beveik pilnas, užriškite jį. Įdėkite plastikinį maišelį į antrąjį šiukšlių dėžėje esantį maišą ir užriškite jį.
- Palikite maišą ten, kur saugu. Prieš surenkant šiukšles, maišas turėtų pastovėti 3 dienas.
- Kitas atliekas išmeskite kaip įprasta.

Jei turite veido kaukių

- Jei turite būti viename kambaryje su koronavirusu užsikrėtusiu asmeniu, turėtumėte dėvėti veido apsaugą arba apsauginę kaukę.
- Koronavirusu užsikrėtęs asmuo turėtų dėvėti apsauginę veido kaukę.

- Koronavirusu užsikrėtęs asmuo turėtų užsidėti ir nusiimti kaukę kambaryje, kuriame saviizoliuojasi.

Saviizoliacijos besilaikančio asmens priežiūra

- Jūs galite prižiūrėti saviizoliacijos besilaikantį vaiką, šeimos narį arba žmogų, kuriam reikalinga pagalba. Jeigu prižiūrite tokį asmenį, laikykitės pirmiau nurodytų rekomendacijų.

Jūs taip pat turėtumėte:

- kaip įmanoma dažniau laikytis nuo jų atstumo (bent 2 metrų) ir vengti liesti sergančiuosius. Jeigu norite pabendrauti su sergančiuoju, naudokitės telefonu;
- kruopščiai nusiplauti rankas po kiekvieno kontakto su tokiu žmogumi;
- jeigu turite veido kaukes, abu turėtumėte dėvėti kaukes, kai esate tame pačiame kambaryje;

– jaunesni nei 13 metų vaikai neturėtų dėvėti veido kaukių

- jeigu turite nuvalyti skreplius arba seiles nuo žmogaus veido, naudokite švarią servetėlę, įdėkite ją į šiukšlių maišą ir nusiplaukite rankas;
- apgyvendinkite tokį žmogų gerai ventiliuojamame atskirame kambaryje;
- ribokite žmogaus judėjimą namuose;
- jeigu įmanoma, paskirkite asmeniui atskirą tualetą;
- ribokite slaugytojų skaičių;
- laikykite žmogų atokiau nuo vyresnio amžiaus žmonių, asmenų, turinčių ilgalaikių sveikatos sutrikimų, arba nėščiąjų;
- jeigu įmanoma, saviizoliacijos besilaikantį asmenį turėtų prižiūrėti tik vienas žmogus. Geriausia, kad prižiūrintis žmogus būtų geros sveikatos.

Kaip ilgai turiu laikytis saviizoliacijos:

Nustokite laikytis saviizoliacijos tik jeigu atitinkate abu toliau išvardytus kriterijus:

- 5 dienas nekarščiuojate;
- nuo pirmosios simptomų pasireiškimo dienos praėjo 14 dienų.

Jeigu jums buvo atliktas tyrimas, kurio metu koronavirusas nebuvo patvirtintas:

Gali būti, jog sergate kita infekcine liga, pavyzdžiui, gripu. Siekdami sumažinti tokios infekcijos plitimo riziką, tęskite saviizoliaciją, reguliariai plaukite rankas, kosėkite ir čiaudėkite į servetėlę tol, kol nuo simptomų pasireiškimo praeis 48 valandos. Praėjus 48 valandoms po paskutinių simptomų, galite nustoti laikytis saviizoliacijos.

Kaip turėtų elgtis mano šeimos nariai?

- Jie turėtų vadovautis rekomendacijomis, pateiktomis lankstinuke „Rekomendacijos žmonėms, gyvenantiems su žmogumi, kuriam pasireiškė koronaviruso simptomai“. Tuose pačiuose namuose gyvenantys žmonės turi riboti savo judėjimą 14 dienų nuo jūsų saviizoliacijos pradžios. Tai reiškia, kad tokie žmonės turėtų likti namuose ir kiek įmanoma vengti kitų žmonių.
- Jeigu jūsų tyrimų rezultatai parodo, kad jūs neužsikrėtėte koronavirusu, tokie žmonės gali iš karto grįžti prie įprastos veiklos laikydamiesi **dabartinių Vyriausybės rekomendacijų**.

Ar mano augintiniai gali užsikrėsti koronavirusu?

Yra mažai įrodymų, kurie patvirtintų, kad augintiniai, pavyzdžiui, katės arba šunys, gali perduoti koronavirusą žmonėms. Geriausia saugoti save kruopščiai ir dažnai plaunant rankas po kontakto su augintiniais.

Ribojamas judėjimas asmenims, turėjusiems artimą kontaktą

Jūs turite ir toliau riboti judėjimą, jeigu:

- gyvenate su žmogumi, kuriam pasireiškė koronaviruso simptomai, tačiau jūs jaučiatės gerai;
- turėjote artimą kontaktą su patvirtintu koronaviruso atveju.

Artimas kontaktas

Tai tik gairės, tačiau artimu kontaktu gali būti laikomas:

- ilgiau nei 15 minučių trukęs tiesioginis kontaktas su infekuotuoju, kuris įvyko bet kokiaje aplinkoje ir kurio metu nebuvo laikomasi 2 metrų atstumo;

- gyvenimas tame pačiame name arba bute, kaip ir infekuotasis.

Jeigu turėjote artimą kontaktą, ribokite savo judėjimą. Tai reiškia, kad turite kaip įmanoma labiau vengti kontakto su kitais asmenimis ir socialinių situacijų.

Tokie ribojimai galioja 14 dienų po paskutinio kontakto su žmogumi, kuriam buvo diagnozuotas koronavirusas.

Kontaktų sekimas

- Jeigu turėjote artimą kontaktą su užsikrėtusiuoju koronavirusu, su jumis gali susisiekti mūsų kontaktų sekimo grupė.

Kaip reikia riboti judėjimą?

- Jūs galite išeiti į lauką pasimankštinti vienas, jeigu laikysitės 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių.
- Laikykitės atokiau nuo vyresnio amžiaus žmonių, asmenų, turinčių ilgalaikių sveikatos sutrikimų, arba nėščiujų.
- Neikite į darbą arba mokyklą.
- Nesinaudokite viešuoju transportu.
- Neikite į svečius.
- Neikite į parduotuvę, jei tai nėra būtina.

Ar mano darbdaviui bus praneštas mano tyrimo rezultatas?

Mes visuomet stengsimės pirmiausia pranešti tyrimo rezultata jums. Kartais turime pasidalinti jūsų tyrimo rezultatais su jūsų vadovu arba jūsų darbo vietos sveikatos priežiūros specialistu. Taip elgiamės tik būtiniais atvejais. Šių priemonių gali prireikti siekiant užtikrinti jūsų, jūsų bendradarbių ir bet kokių pažeidžiamų žmonių, kurie dirba jūsų darbo vietoje, saugumą. Mes atskleidžiame tik tiek informacijos, kiek reikia. Tai atlikdami vadovaujames Bendroju duomenų apsaugos reglamentu (BDAR) ir 1981 m. Infekcinių ligų teisės aktu. Daugiau informacijos rasite apsilankę adresu [hse.ie/moh](https://www.hse.ie/moh).

Kaip plauti rankas?

1. Sušlapinkite rankas vandeniui
2. Užpilkite tiek muilo, kad jis padengtų visą rankų paviršių
3. Patrinkite rankas delnais
4. Dešinįjį delną uždėkite ant kairiosios plaštakos išorinės pusės ir trinkite rankas praskėstais ir sukryžiuotais pirštais. Pakartokite šį veiksmą su kita ranka
5. Trinkite delną į delną su praskėstais ir sukryžiuotais pirštais
6. Uždėję plaštaką ant kitos rankos delno ir trinkite sulenktais ir sukabintais pirštais
7. Sukamaisiais judesiais trinkite kairįjį nykštį dešine ranka ir atvirkščiai
8. Nuplaukite rankas vandeniui
9. Kruopščiai nusausinkite rankas vienkartinio rankšluosčiu
10. Užsukite čiaupą naudodami vienkartinį rankšluostį
11. Jūsų rankos yra saugios

Atnaujintą faktinę informaciją ir rekomendacijas rasite apsilankę adresu HSE.ie arba paskambinę numeriu 1850 24 1850.