



REKOMENDACIJOS GYVENTOJAMS DĖL COVID-19 PREVENCINIŲ PRIEMONIŲ

COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) yra užkrečiama liga, kurią sukelia SARS-CoV-2 virusas. Ši liga dažniausiai pasireiškia ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų požymiais (karščiavimu, kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu ir kt.)

Ligą sukeliantis virusas yra perduodamas nuo žmogaus žmogui dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) metu, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje. SARS-CoV-2 virusas plinta per orą kvėpavimo takų sekretų lašeliais, kuriuos žmonės išskiria į aplinką kosėdami, čiaudėdami, kalbėdami. Užsikrečiama dažniausiai uždaroje aplinkoje, kai tarp ligonio ir sveiko žmogaus būna gana artimas kontaktas (manoma, kad ne didesnis nei 2 metrai). Užsikrėsti įmanoma ir liečiant įvairius aplinkos daiktus, kurie yra užteršti SARS-CoV-2 virusu (pavyzdžiui, sergantis nusičiaudėjo neužsidengęs ir lašeliai nusėdo ant stalo ar kitų paviršių). Sveikas asmuo, palietęs tokį paviršių, o vėliau užterštomis rankomis pasitrynęs akis ar pasikrapštęs nosį, taip pat gali užsikrėsti.

Atsižvelgiant į tai, kad susirgimai COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) vis dar registruojami ir SARS-CoV-2 virusas cirkuliuoja visuomenėje, siekiant riboti SARS-CoV-2 viruso plitimą ir mažinti užsikrėtimo riziką, Sveikatos apsaugos ministerija rekomenduoja:



1. Dar nepasiskiepijusiems asmenis – pasiskiepyti nuo COVID-19 ligos.

Vakcinos ženkliai sumažina sunkios ligos ir mirties riziką, taip pat sumažina užsikrėtimo riziką. Skiepytis rekomenduojama asmenims nuo 5 m. Jau pasiskiepijusiems pagal pilną schemą vyresniems nei 18 m. asmenims rekomenduojama skiepytis sustiprinančiąja doze.



2. Asmenims, turintiems ūmios viršutinių kvėpavimo takų infekcijos požymių (kosulys, karščiavimas, galvos skausmas, pykinimas, dusulys ir pan.):

- likti namuose, neiti į darbą ar ugdymo įstaigą, į kitas žmonių susibūrimo vietas, kreiptis konsultacijos į savo šeimos gydytoją;
- jei yra galimybė, kol yra simptomai būti atskiroje patalpoje nuo kitų šeimos narių;
- tais atvejais, kai būtina bendrauti kitais asmenimis, dėvėti respiratorių arba medicininę kaukę, laikytis atstumo;
- kuo dažniau vėdinti gyvenamąją patalpą (-as) 10 min. plačiai atvėrus langą;
- kosėjant ar čiaudint užsidengti burną ir nosį vienkartinėmis servetėlėmis arba tai daryti į sulenktą alkūnę;
- kuo dažniau plauti rankas su muilu jas muiluojant ne trumpiau nei 20 sek;
- dažnai liečiamus paviršius gyvenamojoje vietoje, pvz., durų rankenas, stalų paviršius, čiaupo rankenėles, pultelius, šaldytuvo rankenas ir kt. kasdien valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais;
- panaudotas higienos priemonės (kaukes, servetėles) išmesti į šiukšlių dėžę su dangčiu ir šalinti kaip nerūšiuotas buitines atliekas.



Asmenims, turėjusiems kontaktą su kartu gyvenančiu asmeniu, kuriam patvirtinta COVID-19 liga:

- stebėti savo sveikatos būklę. Pasireiškus COVID-19 ligai (koronaviruso infekcijai) būdingiems simptomams (peršalimo simptomams, kosuliui, karščiavimui, galvos skausmui, pykinimui, dusuliui ir pan.), likti namuose ir konsultuotis su šeimos gydytoju;
- kadangi dažniausiai simptomai pasireiškia per 5 dienas nuo paskutinės kontakto su sergančiuoju dienos, šiuo laikotarpiu vengti kontaktų su didelę riziką sirgti sunkiai COVID-19 liga turinčiais asmenimis.



3. Laikytis bendrųjų COVID-19 ligos prevencijos priemonių:

- dėvėti medicininės veido kaukes arba respiratorius, kurie priglunda prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną (toliau – kaukės) viešose uždaroje vietose, paslaugų teikimo uždaroje vietose, renginiuose uždaroje erdvėje, maldos namuose ir kitose uždaroje viešose vietose, kurios yra prastai vėdinamos, taip pat kuriose yra didelis žmonių skaičius ir neįmanoma išlaikyti saugaus atstumo nuo kitų žmonių. Asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei, rekomenduojama dėvėti veido skydelį;
- atsižvelgiant į tai, kad užsikrėtimo rizika yra didžiausia perpildytose uždaroje erdvėje, **labai rekomenduojama dėvėti kaukes viešajame transporte, ypatingai rytinio ir vakarinio piko metu;**
- uždaroje viešose erdvėje pagal galimybę laikytis saugaus (ne mažesnio nei 2 metrų) atstumo nuo aplinkinių;
- kruopščiai plauti rankas su muilu po apsilankymo uždaroje viešose vietose, prekybos vietose, po važiavimo viešuoju transportu ir pan. Jei nusiplauti rankų galimybės nėra, naudoti rankų antiseptikus;
- neliesti neplautomis rankomis akių, nosies, burnos;
- kosėti, čiaudėti į servetėlę arba sulenktą alkūnę;
- vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.) su asmenimis, kurie turi didesnę riziką sirgti COVID-19 liga sunkiai, ypač jeigu jie nėra vakcinuoti;
- kuo dažniau, vėdinti gyvenamąsias patalpas, pvz., plačiai 10 min. atverti langus arba keletą minučių padaryti patalpose skersvėjų, ypač rekomenduojama išvėdinti patalpas po didesnių susibūrimų, pvz., jei turėjote svečių.

Sergantiems lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems didelę sunkių komplikacijų riziką susirgus COVID-19 liga, rekomenduojame ypatingai saugotis, ypač, jei jie nėra paskiepyti nuo COVID-19 ligos:

- riboti lankymąsi viešose uždaroje vietose, kuriose yra daug žmonių: viešose uždaroje paslaugų teikimo vietose, kitose žmonių susibūrimo vietose, maldos namuose, viešajame transporte ir pan. Kai jose lankomasi - rekomenduojama dėvėti kaukę. Neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei, rekomenduojama dėvėti veido skydelį;
- pagal galimybę laikytis saugaus (ne mažiau kaip 2 metrų) atstumo nuo aplinkinių;
- vengti bendravimo su asmenimis, turinčiais ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymių;
- vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.) su žmonėmis, su kuriais kartu negyvenama arba įprastai nebendraujama.



4. Kokias nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones rekomenduojama naudoti?

Renkantis kaukę svarbu žinoti, kad **veiksmingiausias yra medicininės veido kaukės arba ne žemesnio nei FFP2 lygio respiratoriai**. Tekstilinės kaukės yra žymiai mažiau veiksmingesnės.

Asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei, rekomenduojama rinktis ir dėvėti veido skydelį.

Medicininė veido kaukė yra medicininis prietaisas, dengiantis burną, nosį ir smakrą - tai barjeras, ribojantis ligos sukėlėjo perdavimą tarp infekcijos šaltinio (virusą platinančio žmogaus) ir kitų, neužsikrėtusių asmenų. Kaukės naudojamos tam, kad dideli kvėpavimo takų lašeliai ir purslai nepatektų į aplinką bei **padėtų sumažinti ir (arba) kontroliuoti didelių kvėpavimo takų lašelių plitimą jų atsiradimo vietoje**. Įrodymai rodo, kad veido kaukės veiksmingai mažina kvėpavimo takų išskyrių išsiskyrimą (šaltinio kontrolė), taip pat sumažinti užsikrėtimo riziką tų, kurie jas teisingai dėvi (savisauga). Be to manoma, kad veido kaukių naudojimas yra susijęs su lengvesne užsikrėtusių asmenų liga, nes kaukė sumažina infekcijos dozę.



Apsauginių kaukių veiksmingumą turėtų deklaruoti gamintojas.

Medicininės kaukės pakuotė turėtų turėti deklaruojamą BFE 95% arba 98% (bakterijų filtravimo efektyvumas), ES atitikties deklaraciją: EN14638:2019+AC:2019 ir CE ženklimą.

Filtruojančios veido kaukės (FFP) arba N95 / N99 respiratoriai (JAV FFP2 / FFP3 atitinkmuo, kaip apibrėžta JAV standarto NIOSH 42 CFR 84 dalyje) yra sukurtos apsaugoti naudotoją nuo ore esančių teršalų poveikio (pvz., nuo infekcinių ligų sukėlėjų įkvėpimo, susijusio su lašelių įkvėpimu) ir yra klasifikuojamos kaip asmeninės apsaugos priemonės. FFP2 respiratorių filtravimo galia yra ne mažesnė kaip 94% 0,3 μm dalelėms. Reikalavimai respiratoriams nurodyti standarte EN 149: 2001 + A1: 2009.

Respiratoriai su vožtuvais nėra tinkami naudoti kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonė, nes jie neužkerta kelio dėvėtojo iškvėpiamų dalelių patekimui į aplinką.

Renkantis respiratorių patariama ant jo pakuotės ieškoti CE ženklavimo ir sertifikavimo standarto EN149:2001+A1:2009, taip pat klasifikacijos FFP2 (atitinka JAV N95).

Kaip tinkamai naudoti veido kaukes:

- Raskite viršutinę kaukės pusę, kurioje yra standus sulenkimas;
- Įsitikinkite, kad spalvota kaukės pusė yra išorėje;
- Metalinę dalį ar standų sulenkimą prispauskite prie nosies ir įsitikinkite, kad gerai prigludo. Taip uždėta kaukė neslinks žemyn ją dėvint;
- Kaukę reikia užsidėti taip, kad pilnai dengtų burną, nosį ir smakrą;
- Kaukė turi uždengti 2/3 nosies;
- Dėvėdami kaukę nelieskite jos išorinio paviršiaus rankomis;
- Nusiimdami kaukę nelieskite rankomis pačios kaukės, tik raištelius;
- Nusiėmus kaukę arba ją palietus, nusiplaukite arba dezinfekuokite rankas;
- Pakeiskite kaukę nauja, kuomet dėvima tampa drėgna;
- **Vienkartinių kaukių pakartotinai nenaudokite**, panaudotas kaukes išmeskite į šiukšlių dėžę, kuri užsidaro.