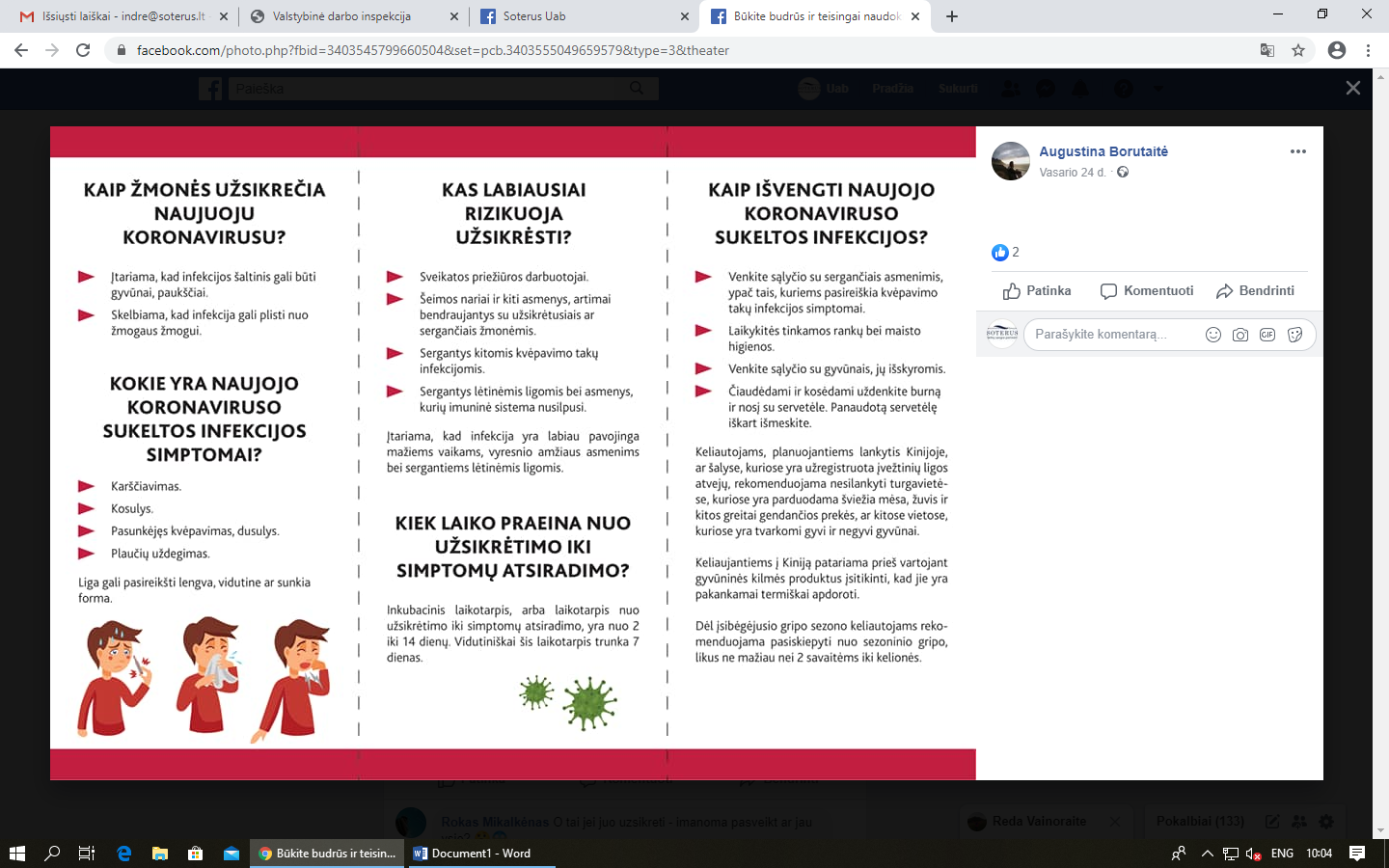


**REKOMENDACIJOS KAIP APSISAUGOTI NUO KORONAVIRUSO**

***Prevencinės priemonės:***

* **Privaloma viešose vietose dėvėti veido kaukę, respiratorių ar naudoti kitas priemones (skarelę ar šaliką), kuris pridengtų burną ir nosį, taip pat rekomenduojama dėvėti apsaugines pirštines.**
* **Kruopšti rankų higiena (dažnai plauti rankas su muilu ir vandeniu mažiausiai 20 sekundžių, naudoti rankų dezinfekavimo priemones).**
* **Neliesti rankomis veido srities - nosies, akių, burnos.**
* **Dažnai vėdinti patalpas (plačiai atverkite langus bent trumpam, o ilgesniam laikui palikite mikro vėdinimą).**
* **Laikytis čiaudėjimo ir kosėjimo etiketo (kosėti ir čiaudėti į alkūnės linkį arba prisidengti vienkartine servetėle, kurią panaudojus vieną kartą reikia išmesti).**
* **Vengti masinio susibūrimo vietų ir kontakto su sergančiais asmenimis.**
* **Naudoti saugų ir švarų vandenį bei gerai termiškai apdorotą maistą.**
* **Gyvai bendraujant su kitais žmonėmis, patariama laikytis saugaus bent 2 metrų atstumo (tokia distancija laikoma saugia bendraujant iki 15 minučių). Venkite rankų paspaudimų, apsikabinimų ir kitokio artimo kontakto.**
* **Vietoje viešojo transporto, esant galimybei, rinktis nuosavą automobilį arba daugiau keliauti pėsčiomis.**
* **Nebuvus rizikingomis laikomose šalyse, kuriose nustatyti COVID-19 atvejai, neturėjus kontakto su ten pabuvojusiais, tačiau pajautus peršalimo požymius, panašius į gripo – skambinti savo šeimos gydytojui (jokiu būdu iškart neiti), kad būtų išduotas nedarbingumas dėl įtariamo gripo.**
* **Esant rizikos grupėje ir pasireiškus karščiavimui su bent vienu iš simptomų – kosulys, gerklės skausmas, apsunkintas kvėpavimas – nedelsiant skambinti Koronos karštąja linija 1808.**
* **Saviizoliacija ir karantinas. Norint efektyviai suvaldyti galimų susirgimų riziką, iš koronaviruso paliestų šalių grįžę asmenys raginami 14 dienų likti namuose ir neleisti vaikų į mokyklas bei darželius. Saviizoliacija – pagrindinė priemonė, padėsianti stabdyti koronaviruso plitimą.**
* **Ypač svarbu laikytis visuomenės sveikatos specialistų bei medikų rekomendacijų, paisyti visų oficialių įspėjimų bei patarimų ir visa reikiama informacija dalintis su savo aplinkos žmonėmis, nepanikuoti ir elgtis sąmoningai.**
* **Daugiau informacijos dėl koronaviruso galima teirautis Koronos karštąja linija 1808 bei elektroniniu paštu:**[**koronavirusas@sam.lt**](mailto:koronavirusas@sam.lt)





**REGULIARIAI PLAUKITE RANKAS**

Reguliariai dezinfekuokite rankas skysčiu, kuriame yra spirito, arba plaukite jas su muilu.

**Kam to reikia?** Jei ant rankų pateko virusai, dezinfekavus rankas priemone, kurioje yra spirito, ar nuplovus jas su muilu, sunaikinsite virusus.



