

KAIP APSISAUGOTI NUO KORONAVIRUSO?

Jei iki vasario mėnesio vidurio buvo pranešama tik apie pavienius įvežtinius COVID-19 susirgimo atvejus Europos šalyse, tai nuo vasario 20 d. skelbiama apie kasdien augantį sergančiųjų šia liga skaičių šiaurės Italijos Veneto, Lombardijos, Pjemonto ir Emilijos-Romanijos regionuose.

Laikotarpis nuo užsikrėtimo iki simptomų atsiradimo (vadinamasis inkubacinis laikotarpis) trunka nuo 2 iki 14 dienų. Nors sergantys dažniausiai būna užkrečiami esant ligos simptomams, įtariama, kad šį virusą galima perduoti dar iki simptomų atsiradimo.

COVID-19 simptomai yra panašūs į gripą – karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai, raumenų skausmai ir nuovargis.

Didžiausią tikimybę užsikrėsti turi šeimos nariai ir kiti asmenys, artimai bendraujantys su užsikrėtusiais ar sergančiais žmonėmis, taip pat sveikatos priežiūros darbuotojai, teikiantys medicinos pagalbą sergantiems. Įtariama, kad infekcija yra pavojingesnė vyresnio amžiaus asmenims bei sergantiems lėtinėmis ligomis.

Jeį įtariate, kad užsikrėtėte – atsirado į gripą panašūs požymiai, kvėpavimo sutrikimai, dviejų savaitių bėgyje lankėtės Kinijoje, šiaurės Italijoje ar bendravote su ten buvusiais asmenimis – neikite pas gydytoją, nevykite viešuoju transportu ar taksi į gydymo įstaigą, neplatinkite galimai pas jus esančio užkrato. Nedelsdami skambinkite skubios pagalbos telefonu 112 bei informuokite apie savo įtarimus.

Nors Lietuvoje nėra nustatytų sergančiųjų koronaviruso sukelta infekcija asmenų, kaip turime elgtis, kad apsisaugotume nuo galimo užsikrėtimo šia ir kitomis virusinėmis infekcijomis?

1. Kaip galima dažniau plaukime rankas, ypač grįžę iš viešų vietų - mokyklos, darbovietės, viešojo transporto;

2. Nelieskite neplautomis rankomis veido, nosies, akių;

3. Dažniau vėdinkime patalpas, ypač tai svarbu mokykloms, darželiams bei darbovietėms, kur vienoje patalpoje būna didesnis žmonių skaičius. Efektyviausias 10-15 min. vėdinimas su sudarant skersvėjį, tačiau tuo metu žmonės turi išeiti iš patalpos. Nesibaiminkite patalpos oro atšalimo – per sekančias 5-10 minučių patalpa sušils, o Jūs kvėpuosite švairiu oru.

4. Dažniau valykime grindis ir kitus paviršius patalpose drėgnu būdu naudojant buitinius valiklius, nepamirškime nuvalyti durų rankenų ir kitų dažnai liečiamų paviršių. Dezinfekcinių medžiagų naudojimas nesant susirgimų nerekomenduojamas.

5. Turėkime namuose medicininių kaukių – jos bus reikalingos tada, kai susirgsite ir apsaugos Jūsų aplinkoje esančius žmones nuo užsikrėtimo virusu per oro lašelius Jums kosint, čiaudint. Medicininės kaukės apaugo tik nuo viruso su seilių dalelėmis patekimo į aplinką, jos turi būti keičiamos kas 20-30 min. arba kai sudrėksta. Nuo viruso patekimo į kvėpavimo takus apsaugos respiratoriai, kurie taip pat turi būti keičiami kai sudrėksta.

6. Laikykimės kosėjimo ir čiaudėjimo higienos – prisidėnkime burną ir nosį vienkartinėmis servetėlėmis kosint ar čiaudint, kad virusai su seilių lašeliais nepatektų į aplinką. Panaudotą servetėlę tuoj pat išmeskite į šiukšlių dėžę; jei neturite servetėlės, kosėkite ar čiaudėkite į alkūnės linkį, tik ne į delną, nuo kurio virusai išplis Jums liečiantis prie aplinkoje esančių daiktų;

7. Jei ilgesnį laiką tenka būti viešose vietose, kuriose nėra sąlygų nusiplauti rankas, naudokimės spirito pagrindu pagamintais rankų antiseptikais ar dezinfekuojančiomis servetėlėmis rankoms.

8. Apribokime gyvą bendravimą, mažiau laiko praleiskime prekybos centruose ir kitose viešose vietose, venkime vietų, kuriose būname artimame kontakte su kitais žmonėmis (viešajame transporte, viešuose renginiuose ir kt.)

Daugiau informacijos apie COVID-19 ir specialistų patarimus rasite Nacionalinio visuomenės sveikatos centro tinklapyje www.nvsc.lrv.lt, taip pat visą parą galima konsultuotis telefonais +370 618 79984 bei +370 616 94562.

L. e. savivaldybės gydytojo pareigas
Vida Žvirblienė



VILNIAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS PAGRINDINĖ
MOKYKLŲ KLA
GAUTA

2020-02-27 Nr. 6-24(1.14)

VILNIAUS RAJONO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA

Biudžetinė įstaiga, Rinktinės g. 50, LT-09318 Vilnius, tel.: (8 5) 275 1990, 275 1961, 275 6925,
el. p. vfisa@vfisa.lt, interneto svetainė www.vfisa.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188708224

Vilniaus rajono savivaldybės administracijai 2020-02- Nr.
↓ Nr.

DĖL INFORMACIJOS APIE KORONAVIRUSĄ

Siunčiame informaciją apie taikytinas apsisaugojimo priemones siekiant išvengti koronaviruso ir kitų virusinių infekcijų sukeltamų susirgimų. Prašome šią informaciją išplatinti rajono vaikų ugdymo įstaigoms – mokykloms, darželiams, savivaldybės įstaigoms, seniūnijoms, patalpinti savivaldybės tinklalapyje.

PRIDEDAMA. Informacija "Kaip apsisaugoti nuo koronaviruso", 1 lapas.

L. e. savivaldybės gydytojo pareigas

Vida Žvirblienė

Infekcijų kontrolės gydytoja Elena Mirinavičienė, tel. (8 5) 274 86 21,
el. p. elena.mirinaviciene@vrcp.lt