

# KAIP SAUGOTIS PATIEMS IR SAUGOTI KITUS NUO GRIPO, COVID-19 IR KITŲ ŪMINIŲ KVĖPAVIMO TAKŲ INFEKCIJŲ (ŪVKTI)

## VISADA



dažnai plaukite (su muilu ir šiltu vandeniu) arba dezinfekuokite rankas;



kosėdami ar čiaudėdami prisdengkite burną / nosį popierine servetėle ar nosine, po to nusiplaukite rankas;



dažnai vėdinkite ir drėgnu būdu valykite patalpas (tiek namuose, tiek darbe);



jeigu sergate ir tenka bendrauti su žmonėmis, arba slaugote sergantį asmenį, dėvėkite medicininę kaukę arba respiratorių;



jeigu sergate, nesilankykite susibūrimuose, darbe, ugdymo įstaigoje ar kitame kolektyve, likite namie, kreipkitės į gydytoją ir laikykitės jo nurodymų ir rekomendacijų.

## PADIDĖJUS SERGAMUMUI

## PASKELBUS EPIDEMIJĄ REKOMENDUOJAMA

įstaigose, įmonėse, organizacijose, paslaugų ir  
prekybos vietose:

rekomenduojama dėvėti medicinines veido kaukes arba respiratorius viešose uždaroje vietose: paslaugų teikimo vietose, renginiuose, maldos namuose, viešajame transporte ir kitose uždaroje vietose, kurios prastai vėdinamos, taip pat kuriose yra didelis žmonių skaičius ir neįmanoma išlaikyti saugaus atstumo nuo kitų žmonių;

**sudaryti galimybę rankų higienai** ir (ar) dezinfekcijai (nusiplauti rankas šiltu tekančiu vandeniu ir skystu muilu ar dezinfekuoti jas rankų dezinfekcinėmis priemonėmis);

**viešose uždaroje vietose dėvėti medicinines kaukes ar respiratorius** (gydymo, slaugos, socialinės globos institucijose tai sprendžia įstaigos vadovas);

**laikytis saugaus atstumo** (ne mažiau nei 2 m) nuo kitų asmenų, su kuriais įprastai nebendraujate;

**dažnai vėdinti bei drėgnu būdu valyti** ir (ar) dezinfekuoti patalpas ir dažnai liečiamus paviršius;

**organizuoti darbą nuotoliniu būdu** arba valdant srautus, kai tai leidžia vykdomos veiklos ypatumai;

**reguluoti lankytojų ir (ar) paslaugų gavėjų srautus** viešose uždaroje vietose.

poliklinikose, ligoninėse ir kitose gydymo įstaigose, taip pat socialinės globos įstaigose gali būti taikomi **griežtesni infekcijų kontrolės reikalavimai**, pvz., pacientų srautų valdymas, privalomas asmens apsaugos priemonių dėvėjimas, pacientų lankymo trukmės ar lankytojų skaičiaus ribojimas ir kt.