

KORONAVIRUSAS

Veiksmai ir rekomendacijos
įtarus užsikrėtimą



KORONAVIRUSAS

Dažniausiai užduodami klausimai

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos
prižiūrą mokykloje Dovilė Lapinskienė

Šaltiniai: www.sam.lt
www.ulac.lt

Iš kur atsiranda koronavirusai?

- Koronavirusai yra virusai, kurie cirkuliuoja tarp gyvūnų, tačiau žinoma, kad kai kurie iš jų sukelia infekcijas žmonėms. Sukėlė infekciją žmonėms, jie toliau gali būti perduoti nuo žmogaus žmogui. Koronavirusų infekcijos šaltinis gali būti daugybė gyvūnų. Pavyzdžiui, Artimųjų Rytų respiracinio sindromo koronaviruso (MERS-CoV) šaltinis buvo kupranugariai, o sunkaus ūmaus respiracinio sindromo (SŪRS) - civetės katės.

Kokie simptomai pasireiškia žmonėms užsikrėtus COVID-19?

- Simptomai yra panašūs į gripą – karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai. Sunkesniais atvejais sukelia plaučių uždegimą, sepsį ir septinį šoką, inkstų nepakankamumą ar mirtį.



Kaip žmogus gali užsikrėsti COVID-2019?

- Koronavirusai yra perduodami nuo žmogaus žmogui dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju koronavirusine infekcija metu, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje. COVID-2019 taip pat gali būti perduodamas nuo žmogaus žmogui. Virusas plinta per orą kvėpavimo takų sekretų lašeliais, kuriuos žmonės išskiria į aplinką čiaudėdami, kosėdami ar iškvėpdami. Tokiu atveju tarp žmonių būtinas gana artimas kontaktas (manoma, kad ne didesnis nei 2 metrai). Teigiama, kad tai yra pagrindinis infekcijos plitimo būdas. Užsikrėsti įmanoma ir liečiant įvairius aplinkos daiktus, kurie yra užteršti COVID-19 (pavyzdžiui, sergantis nusičiaudėjo neužsidengęs ir lašeliai nusėdo ant stalo ar kitų paviršių). Sveikas asmuo palietęs tokį paviršių, o vėliau nešvariomis rankomis pasitrynęs akis ar pasikrapštes nosį gali užsikrėsti. Tačiau šiuo metu teigiama, kad tai įmanomas, bet nepagrindinis infekcijos plitimo būdas.

Kas yra inkubacinis periodas? Kokia yra jo trukmė?

- Inkubacinis laikotarpis (t. y. laikotarpis nuo užsikrėtimo iki simptomų atsiradimo) yra nuo 2 iki 14 dienų. Nors žmonės dažniausiai būna užkrečiami, kai pasireiškia simptomai, įtariama, kad kai kurie žmonės gali perduoti virusą dar iki simptomų atsiradimo.



Kas labiausiai rizikuoja užsikrėsti?

- sveikatos priežiūros darbuotojai, teikiantys medicinos pagalbą sergantiesiems COVID-19;
- šeimos nariai ir kiti asmenys, artimai bendraujantys su užsikrėtusiais ar sergančiais žmonėmis.
- Įtariama, kad infekcija yra pavojingesnė vyresnio amžiaus asmenims bei sergantiesiems lėtinėmis ligomis.

Kaip galima sustiprinti organizmo atsparumą virusams?

Svarbiausi žmogus organizmo stiprinimo veiksniai

Kokybiškai miegokite



Miegoti reikėtų apie 8 valandas, bet ne mažiau svarbu yra miego kokybė. Todėl patariama eiti miegoti apie 10 valandą vakaro, nes tuomet miegas yra pačios didžiausios vertės.

Judėkite ir sportuokite



Sportuokite apie valandą laiko ir bent tris kartus per savaitę.

Esant geram orui, stenkitės kuo daugiau laiko praleisti lauke. Saulė padeda organizmui gaminti vitaminą D.

Pasivaikščiokite miške – tai visapusiškas sveikatai palankus dalykas.

Venkite streso



Stresas – pagrindinis bendro organizmo atsparumo silpnintojas. Stenkimės būti atlaidesni vieni kitiems.

Gerkite vandenį



Vartokite pakankamai vandens. Būtent gyno vandens, nes su vandeniu iš organizmo pasišalina įvairios toksinės medžiagos, organizmas apvalomas.

Atsisakykite žalingų įpročių



Sveikai maitinkitės



Valgykite kuo įvairesnį ir natūresnį maistą, kad organizmas gautų pakankamai įvairių vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Valgykite raugintas daržoves ir kitus raugintus produktus.

Išlikite pozityvūs



Teigiamos mintys, juokas gerina savijautą ir stiprina bendrą organizmo atsparumą.



Kaip taisyklingai plauti rankas?

- Rankų plovimas yra svarbiausia profilaktinė priemonė, norint išvengti susirgimo. Rankas reikėtų plauti dažnai ir kruopščiai su vandeniu ir muilu bent 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, taip pat galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio. Virusas į organizmą gali patekti per akis, nosį ir burną, todėl nerekomenduojama liesti veidą nenuplautomis rankomis.

KAIP PLAUTI RANKAS?

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.

1



RANKAS SUDRĖKINTI VANDENIU

2



UŽPILTI MUILO, KAD PADENGŲ VISUS PAVIRŠIUS

3



DELNĄ TRINTI Į DELNĄ

4



DEŠINIOSIOS RANKOS DELNU TRINTI KAIRIOSIOS PLAŠTAKOS VIRŠŲ IR ATVIRKŠČIAI

5



SUGLAUSTI DELNUS, SUPINTI PIRŠTUS IR TRINTI

6



KIEKVIENOS RANKOS DELNU TRINTI KITOS RANKOS PIRŠTUS

7



SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI NYKŠČIUS

8



SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI KIEKVIENOS RANKOS DELNĄ

9



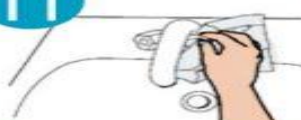
RANKAS PLAUTI VANDENIU

10



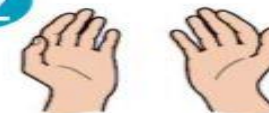
RANKAS SAUSINTI VIENKARTINIŲ RANKŠLUOŠČIŲ

11



ČIAUPĄ UŽDARYTI NAUDOJANT VIENKARTINĮ RANKŠLUOŠTĮ

12



RANKOS SAUGIOS



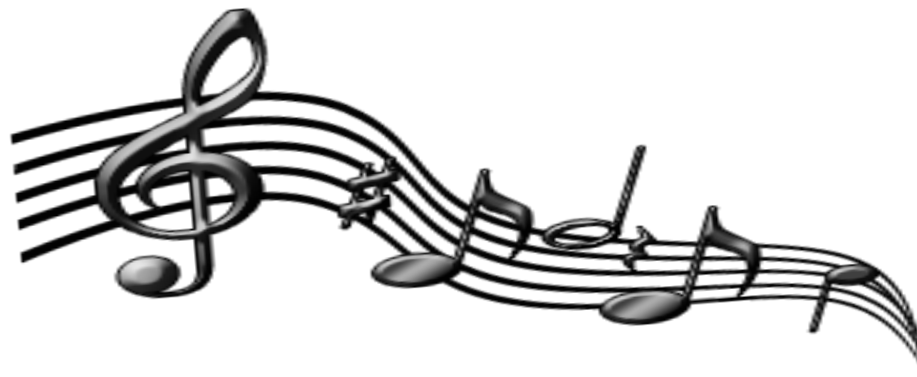
Ar virusas gali plisti per pinigus?

- Gyventojams rekomenduojama vengti atsiskaitinėti grynaisiais pinigais, o rinktis elektronines atsiskaitymo priemones (banko korteles, elektroninę bankininkystę). Jeigu visgi atsiskaitoma banknotais ir monetomis, būtina kuo dažniau plautis rankas, neliesti veido neplautomis rankomis. Tokiu atveju, kai atsiskaitant tenka rankiniu būdu suvesti PIN kodus, taip pat būtina iškart atsakingai pasirūpinti rankų higiena.



Ar saugu lankytis renginiuose?

- Paskelbus karantiną, nuo kovo 16 d. iki balandžio 13 d., galioja visų atviruose ir uždaruose erdvėse organizuojamų renginių bei susibūrimų draudimas.



UŽDENK SAVO KOSULĮ

Sustabdyk virusus, nuo kurių gali susirgti arba kuriuos gali perduoti kitiems



Kosėdamas ar čiaudėdamas užsidenk burną ir nosį servetėle. Panaudotą servetėlę išmesk į šiukšlinadėžę.



Jei neturi servetėlės, kosėdamas ar čiaudėdamas užsidenk burną alkūne, o ne rankomis.



Užsidėk kaukę, kad apsaugotum kitus.



Dažnai plauk rankas muilu ir šiltu vandeniu apie 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, rankų higienai naudok spiritines servetėles.



Vilniaus
universitetas





NAUJAUSIA INFORMACIJA KARANTINO METU

ŠIAULIAI



KARANTINAS TĘSIAMAS IKI BALADŽIO 13 D.



VIEŠOSE VIETOSE REKOMENDUOJAMA DENGTI NOSĮ
IR BURNĄ



VIEŠOSE VIETOSE IR PARKUOSE LAIKYTIS SAUGAUS
KONATKTO (Bent 2m atstumas ir ne ilgiau 15min.)



VISIEMS IŠ UŽSIENIO GRĮŽUSIEMS ASMENIMS PRIVALOMA
14 D. IZOLIACIJA



PREKYBOS IR PASLAUGŲ VIETOSE GALI LANKYTIS TIK
VIENAS ŠEIMOS NARYS



ŠIAULIAI

INFORMACIJA KARANTINO METU



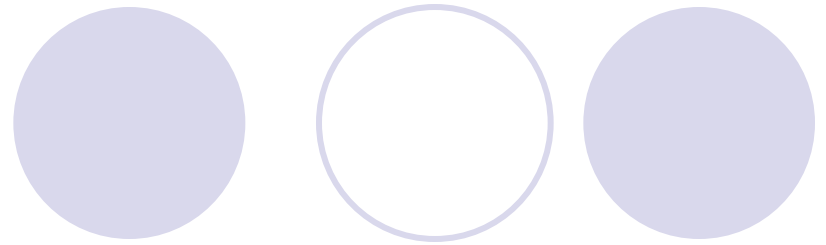
LIETUVOS KARŠTOJI KORONAVIRUSO LINIJA

1808



ŠIAULIŲ KARANTINO KARŠTOJI LINIJA

1863



<http://www.sveikatos-biuras.lt>

www.facebook.com/siuliuvsb