

## **Covid-19, informacija ir specialios elgesio taisyklės šeimos nariams**

### **Infekcinių ligų gydytojų informacinis lapelis apie infekcinių ligų kontrolę**

#### **Ką reiškia būti Covid-19 sergančio asmens šeimos nariu?**

Šią informaciją gaunate dėl to, kad asmuo, su kuriuo gyvenate ar gyvenote, serga COVID-19, todėl jūs galėsite užsikrėsti. Tai reiškia, kad yra rizikos, jog susirgsite. Siekiant sumažinti infekcijos plitimo grėsmę, jums yra privaloma laikytis tam tikrų specialių elgesio taisyklių (žr. toliau).

#### **Kas yra COVID-19?**

COVID-19 yra virusinė infekcija, kuri paprastai sukelia lengvus simptomus, tokius kaip sloga, gerklės skausmas, kosulys ir karščiavimas, tačiau kai kurie asmenys suserga sunkiau, turi kvėpavimo sutrikimų ir jiems prireikia gydymo ligoninėje. Kiti COVID-19 simptomai gali būti raumenų skausmai, galvos skausmas, nuovargis, sutrikęs uoslės ir skonio pojūtis, skrandžio veiklos sutrikimas, viduriavimas.

#### **Kaip užsikrečiama COVID-19?**

COVID-19 perduodamas vadinamuoju oro lašeliniu būdu arba per sąlytį. Kai žmogus čiaudi ar kosi, infekcijos dalelės patenka į orą. Tada kiekvienas netoliese esantis asmuo gali užsikrėsti. Lašeliams nusileidus ant paviršių ar daiktų, užkratas nuo ten perduodamas toliau, paprastai per rankas. Laikas nuo užsikrėtimo iki susirgimo (inkubacinis laikotarpis) gali tęstis nuo 2 iki 14 dienų, paprastai jis užtrunka penkias dienas.

#### **Kokios taisyklės galioja šeimos nariams?**

Covid-19 yra visuotinai pavojinga ir visuomenei pavojinga liga, kuriai taikomas Užkrečiamųjų ligų įstatymas. Kadangi esate asmens, kuriam patvirtintas COVID-19, šeimos narys, į jus yra žiūrima kaip į įtariamą ligos atvejį. Tai reiškia, kad, siekiant neužkrėsti kitų žmonių, nurodytu laikotarpiu jums bus privaloma laikytis specialių elgesio taisyklių. Specialios elgesio taisyklės reiškia, kad jūs:

- negalite eiti į darbą, gimnaziją, kolegiją ar kitą aukštojo mokslo įstaigą. Darbas iš namų ir nuotolinis mokymasis yra leidžiamas. Jei negalite dirbti iš namų, turite teisę gauti gydytojo pažymą, kad galėtumėte kreiptis į Švedijos socialinio draudimo agentūrą dėl pašalpos užkratą nešiojančiam asmeniui. Taip pat negalite lankyti laisvalaikio užsiėmimų, kur turite kontaktą su kitais, pavyzdžiui, sporto treniruočių.
- privalote laikytis specialių higienos procedūrų: Jūs turite atidžiai rūpintis savo rankų higiena (plauti rankas), kosėti ir čiaudėti prisidengę alkūne ar nosine, o ne ant kitų žmonių.
- jei bendrausite su sveikatos priežiūros specialistais, privalėsite juos informuoti, kad esate asmens, užsikrėtusio COVID-19, šeimos narys.

Jūs, kaip vaiko globėjai, esate atsakingi už informavimą ir užtikrinimą, kad jūsų namų ūkio vaikai laikytųsi nurodytų elgesio taisyklių. Bendraudami su sveikatos priežiūros specialistais, jūs, kaip vaiko globėjai, taip pat esate atsakingi už jų informavimą apie tai, kad vaikas yra asmens, užsikrėtusio COVID-19, šeimos narys.

Pagal Infekcinių ligų kontrolės įstatymą kiekvienas, turintis infekcinę ligą arba įtariamas ją turintis, privalo daryti tai, kas būtina, kad apsaugotų kitus nuo infekcijos (vadinamoji apsaugos pareiga). Tai reiškia, kad tuo laikotarpiu, kai jums yra taikomos specialios elgesio taisyklės, jums negalima susitikinėti su žmonėmis, negyvenančiais su jumis tame pačiame namų ūkyje, ir važinėti viešuoju transportu. Lauke galite būti, laikydamiesi atstumo nuo kitų žmonių. Galite atlikti būtinus pirkinius, pavyzdžiui, maisto prekių parduotuvėse ir vaistinėse ir pan. Jei artimai bendraujate su rūpybos darbuotojais, įskaitant pagalbą namuose teikiančius specialistus, privalote juos informuoti, kad esate COVID-19 sergančio asmens šeimos narys.

### **Kiek laiko reikės laikytis specialių elgesio taisyklių?**

Jei esate COVID-19 užsikrėtusio asmens šeimos narys, specialių elgesio taisyklių privalote laikytis 7 dienas nuo tos dienos, kai buvo atliktas testas asmeniui, kuriam buvo nustatytas COVID-19. Po 7 dienų galėsite grįžti į darbą ar mokyklą, jei ir toliau neturėsite simptomų. Tačiau, jei darėtės PGR testą, prieš tai turėsite sulaukti tyrimo rezultatus. Po to jums rekomenduojama dar kitas 7 dienas toliau stebėti simptomus, kuo mažiau matytis su žmonėmis už darbovietės ar mokyklos ribų bei susilaikyti nuo laisvalaikio užsiėmimų.

### **Kam negalioja šios elgesio taisyklės?**

Šios specialios elgesio taisyklės jums negalioja, jei per paskutinius 6 mėnesius COVID-19 liga jums buvo patvirtinta laboratorijoje. Jūs galite eiti į darbą ar į mokyklą išimties tvarka.

### **Ką daryti, jei man atsirado ligos simptomų?**

Jei per šį laikotarpį jums atsirado simptomų, pasidarykite testą ir likite namuose, kol gausite testo rezultatą, net jei bendras laikas, kurį jums reikės išbūti namuose, viršytų 7 dienas.

### **Ar man reikia darytis testą, jei jaučiuosi sveikas?**

Priklausomai nuo regiono simptomų neturinčių šeimos narių testavimo taisyklės gali skirtis. Jei jums buvo padarytas testas, privalote sulaukti atsakymo iki tol, kol grįšite į savo darbo vietą, mokyklą ar ikimokyklinio ugdymo įstaigą. Atminkite, kad net jei PGR testas buvo neigiamas, simptomus vis dėlto turėsite stebėti ir toliau, taip pat turėsite pasitikrinti dar kartą, jei simptomai pasireikštų.

### **Ką daryti, jei man reikės medicininės priežiūros dėl COVID-19 ar kitos ligos?**

Nevažiukite tiesiai į sveikatos priežiūros centrą, vietinį skubios pagalbos priėmimo centrą ar ligoninę. Pirmiausia susisiekite telefonu su Sveikatos priežiūros gidu numeriu 1177, kad jus nukreiptų į tinkamą sveikatos priežiūros įstaigą, ir praneškite, kad esate COVID-19 sergančio asmens šeimos narys. Jei jūsų būklė tokia, kad gresia pavojus gyvybei, skambinkite 112.

### **Kaip apskusti man taikomas specialias elgesio taisykles?**

Jei jums buvo liepta laikytis elgesio taisyklių, kurios, jūsų manymu, yra neteisingos, galite kreiptis į savo regiono infekcinių ligų gydytoją.