

## **Covid-19, informacija pacientams ir specialios elgesio taisyklės**

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

#### **Kodėl gavau šią informaciją?**

Testai parodė, kad sergate COVID-19, o tai reiškia, kad užsikrėtėte koronavirusu SARS-CoV-2.

#### **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 turi būti gydomi ligoninėje. Kiti COVID-19 simptomai gali būti raumenų skausmai, galvos skausmas, nuovargis, sutrikęs uoslės ir skonio pojūtis, skrandžio veiklos sutrikimai, viduriavimas.

#### **Kaip užsikrečiama COVID-19?**

COVID-19 perduodamas vadinamuoju oro lašeliniu būdu ir per sąlytį. Kai žmogus čiaudė ar kosi, infekcijos dalelytės patenka į orą. Tada kiekvienas arti esantis asmuo gali užsikrėsti. Lašams nukritus ant paviršių ar objektų, užkratas gali būti perduodamas nuo ten toliau, paprastai per rankas. Laikas nuo užsikrėtimo iki susirgimo (inkubacinis laikotarpis) gali būti nuo 2 iki 14 dienų, paprastai jis užtrunka penkias dienas.

#### **Kiek laiko aš nešiosiu užkratą?**

- Jūs nebenešiosite užkrato, praėjus ne mažiau kaip 7 dienoms nuo susirgimo, ir kai nuo bendro pagerėjimo ir karščiavimo bus praėjusios 2 dienos. Tai reiškia, kad bus laikoma, jog užkratą nešiosite ne mažiau kaip 7 dienas. Jei po šio laikotarpio vis dar turėsite simptomų, tokių kaip kosulys ir pablogėjęs kvapo ir skonio pojūtis, vis dėlto bus laikoma, kad užkrato nebenešiojate.
- Jei jums buvo imami mėginiai, net jei neturėjote jokių simptomų, jums bus taikomos 7 dienos nuo mėginių ėmimo dienos. Jei po mėginių ėmimo jums atsiras simptomų, žr. pirmiau.
- Jei buvote paguldytas (-a) į ligoninę dėl Covid-19 infekcijos arba gyvenate slaugos namuose, paprastai laikoma, kad galite nešioti užkratą ne mažiau kaip 14 dienų nuo susirgimo. Gydytojas jums praneš, kiek laiko jūs esate laikomas (-a) užkrečiamu (-a).

#### **Ką turiu atminti, kad neužkrėščiau kitų - specialios elgesio taisyklės**

Covid-19 yra visuotinai pavojinga ir visuomenei pavojinga liga, kuriai taikomas Užkrečiamųjų ligų įstatymas. Tai reiškia, kad, siekiant neužkrėsti kitų žmonių, nurodytu laikotarpiu jums bus privaloma laikytis toliau pateikiamų specialių elgesio taisyklių.

Elgesio taisyklės reiškia, kad jūs:

- negalite eiti į darbą, mokyklą ar ikimokyklinę įstaigą. Darbas iš namų ir nuotolinis mokymasis yra leidžiamas. Taip pat negalite lankyti laisvalaikio užsiėmimų, kur turite kontaktą su kitais, pavyzdžiui, sporto treniruočių.
- privalote laikytis specialių higienos procedūrų: Jūs turite kruopščiai rūpintis savo rankų higiena (plauti rankas), kosėti ir čiaudėti prisidengus alkūne ar nosine, o ne į kitus žmones.

- jei bendrausite su sveikatos priežiūros specialistais, privalėsite juos informuoti, kad turite COVID-19.
- jei gydytojas lieps jums ateiti pasitikrinti dar kartą ar susisiekti telefonu, turėsite tai padaryti.

### **Ką aš dar turiu padaryti, kad apsaugočiau kitus nuo infekcijos?**

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. Turėtumėte stengtis išlaikyti atstumą nuo su jumis gyvenančių asmenų, jei tai įmanoma, pavyzdžiui, būdamas (-a) savo kambaryje. Lauke galite būti, laikydamiesi atstumo nuo kitų žmonių.

Apie tai, kad sergate Covid-19, privalote informuoti savo šeimos narius ir kitus asmenis, su kuriais artimai bendraujate, pvz., rūpybos darbuotojus, įskaitant pagalbą namuose teikiančius specialistus.

Taip pat privalote prisidėti prie infekcijos sekimo. Apie tai jums bus suteikta informacija, kai gausite testo rezultatą.

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

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 sergate COVID-19. 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.