

Rekomendacijos

Kaip elgtis susirgus
COVID-19?



Privaloma saviizoliacija

Jeigu sergate COVID-19 Jums **privaloma** saviizoliuotis namuose, savivaldybės patalpose ar kitur.

Saviizoliacijos metu:

- Galite dirbti iš namų arba gauti nedarbingumo pažymėjimą iki tol, kol pasveiksite.

Saviizoliuotis ir gydytis reikia tol, kol Jūsų šeimos gydytojas patvirtins, kad esate sveikas ir galite grįžti į darbą.



Kur ir kaip saviizoliuotis?

- Jūsų saviizoliacijos metu **kartu negali gyventi kiti asmenys** (šeimos nariai ir pan.)*.
- Jūs turite būti izoliuotas atskirame bute / name arba gerai izoliuotame kitame aukšte su atskiru sanitariniu mazgu.
- Jei esate gerai izoliuotame individualaus buto / namo aukšte, **Jums draudžiama eiti į bendras patalpas** (koridorių, virtuvę ir kt.).
- Maistą ir kitas būtinas priemones prie Jūsų izoliavimo patalpos išorinių durų turi palikti kiti asmenys.



* Išimtiniais atvejais suderinus su NVSC, jeigu ligonis ar kiti asmenys, gyvenę kartu su ligoniu iki COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) diagnozės nustatymo, atsisako izoliuotis kitoje gyvenamojoje vietoje ir sutinka gyventi viename bute / name, ligonis ir kartu gyvenantys asmenys, taip pat privalo saviizoliuotis.



Kaip elgtis saviizoliacijos metu?

- Nepalikite izoliavimo vietos **be sveikatos specialistų leidimo.**
- Nesilankykite bendrose patalpose (pvz. jei gyvenate daugiabutyje, neikite į laiptinę ir kitas bendras patalpas).
- Laikykitės gydytojo ir kitų sveikatos specialistų nurodymų.

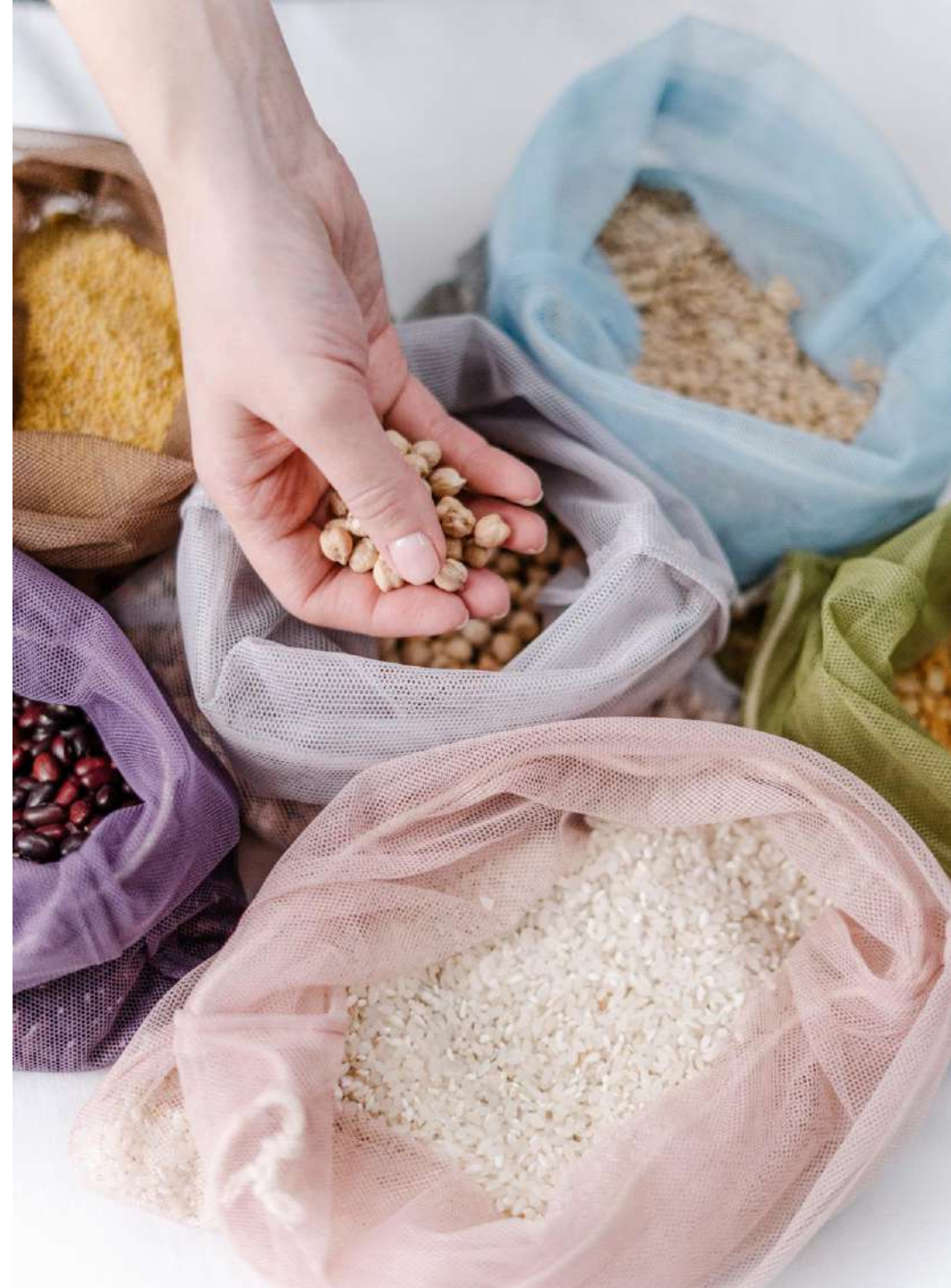
Ko nepamiršti saviizoliacijos metu?

- Kol sveiksite ir saviizoliositės **nepriimkite jokių svečių.**
- Jei vietoje, kurioje saviizoliositės yra kitų žmonių, venkite kontakto, jei kontaktas neišvengiamas **dėvėkite veido kaukę ir laikykitės 2 metrų atstumo.**



Kas dar svarbu saviizoliacijos metu?

- Jei įmanoma, **maistu ir kitomis priemonėmis** pasirūpinkite nuotoliniu būdu arba paprašykite draugų ar giminaičių pristatyti į namus.
- Jeigu reikia pratęsti **vaistų receptą**, kreipkitės į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu.
- Jei buvote **suplanavęs vizitus** pas gydytojus specialistus, odontologą ar kitur, pakeiskite vizito datą į vėlesnę.





Savizioliacijos vieta

- Jei sergate COVID-19 Jums draudžiama palikti saviizoliacijos vietą.
- Išimtyis taikomos tik tuo atveju, jei Jums reikia nuvykti į mobilų punktą laboratoriniams tyrimams arba reikalingos kitos sveikatos priežiūros paslaugos.
- Tokiu atveju **privalote** užpildyti [NVSC prašymą](#).
- **Draudžiama** į mobilų punktą ar gydymo įstaigą vykti viešuoju transportu.

Atsakomybē

- Jei Jūs **nesilaikote** saviizolācijas reikalavimų, rizikujete užkrėsti kitus asmenis, be to gali būti taikoma Jūsų būtinai hospitalizacija ar izoliavimas.
- Taip pat gresia administracinė, civilinė ir baudžiamoji atsakomybė.





Kas labai svarbu?

- Kasdien **matuokitės kūno temperatūrą.**
- **Stebėkite savo sveikatos būklę**, ar neatsirado kosulio, dusulio ir pan.
- Jei pablogėjo bent vienas iš šių simptomų (karščiavimas, pasunkėjęs kvėpavimas, kosulys), **nedelsiant** kreipkitės į savo šeimos gydytoją.



Kaip rūpintis saviizoliacijos aplinka?

- **Indus plaukite** karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.
- Kasdien valykite ir dezinfekuokite **dažnai liečiamus** paviršius.
- Valykite ir dezinfekuokite **vonios kambario ir tualetu paviršius** mažiausiai kartą per dieną.
- Dažnai plaukite **rankas su muilu ir vandeniu**, sausinkite vienkartiniais rankšluosčiais.
- Ne mažiau kaip 2–3 kartus per dieną **vėdinkite** patalpas (10 min. plačiai atverkite langus).

Kaip rūpintis sveikata?

- Svarbiausia **laikykitės gydytojo nurodyto gydymo režimo**.
- Nevartokite **jokių medikamentų** apie kuriuos nebūtų iš anksto informuotas Jūsų gydytojas.
- **Pasitarkite su gydytoju**, ar karščiavimo mažinimui galite naudoti paracetamolį ar ibuprofeną.
- Kosuliui mažinti **rekomenduojama** gerti šiltus gėrimus (arbatą ir pan.) arba vartoti vaistus, tačiau tik pasitarus su gydytoju.





Ko nepamiršti?

- **LEISKITE SAU ILSĖTIS.**
- Gerklės skausmui ir kosuliui mažinti, pasitarus su gydytoju naudokite specialias pastiles.
- Kvėpavimo palengvinimui išbandykite lėto, gilaus kvėpavimo technikas, kvėpavimo meditaciją ir pan.
- Iš anksto pasitarus su gydytoju, vartokite vitaminą D ir vitaminą C.
- Suvartokite pakankamai skysčių (geriausiai vandens, 2 litrus per dieną).

Kas dar svarbu rūpinantis sveikata?

- Atsisakykite **žalingų įpročių** (alkoholio, cigarečių ir kt.) kurie gali tik pabloginti Jūsų situaciją.
- Maitinkitės subalansuotai. Nepamirškite į racioną įtraukti **vaisių ir daržovių**, rekomenduojama 5 porcijas per dieną (1 porcija – 80 g. vaisių arba daržovių).
- Jei nesate alergiški, užkandžiui rinkitės riešutus.





Kaip rūpintis emocine sveikata?

- **Ribokite laiką**, skiriamą naujienoms apie COVID-19 sužinoti.
- **Reguliariai palaikykite ryšį su šeima ir draugais** nuotoliniais būdais: telefonu, vaizdo skambučiais, mobiliosiomis programėlėmis, per socialinius tinklus.
- **Stenkitės mąstyti pozityviai**, sutelkite dėmesį į tuos dalykus, kuriuos galite kontroliuoti ir suvaldyti (pvz., saviizoliacijos laikymąsi, bendravimą su artimaisiais, savo pozityvų požiūrį, teigiamų dalykų pastebėjimą ir pan.).

Kaip priimti esamą situaciją?

- **Priimkite Jums kylančius jausmus.** Normalu jausti stresą, nerimą, liūdesį ar baimę ir tai nereiškia, kad esate silpnas. Skirkite laiko pastebėti ir įvardyti savo emocijas.
- **Suraskite Jums priimtinių pozityvių būdų,** kaip išjausti kylančius jausmus ir nusiraminti. **Jums gali padėti tokios veiklos** kaip piešimas, lipdymas, muzikos klausymasis, rankdarbiai, kvėpavimo praktikos ir kt.
- **Pasikalbėkite apie savo savijautą** ir kylančius jausmus su Jūsų artimaisiais ar asmenimis, kuriais pasitikite.





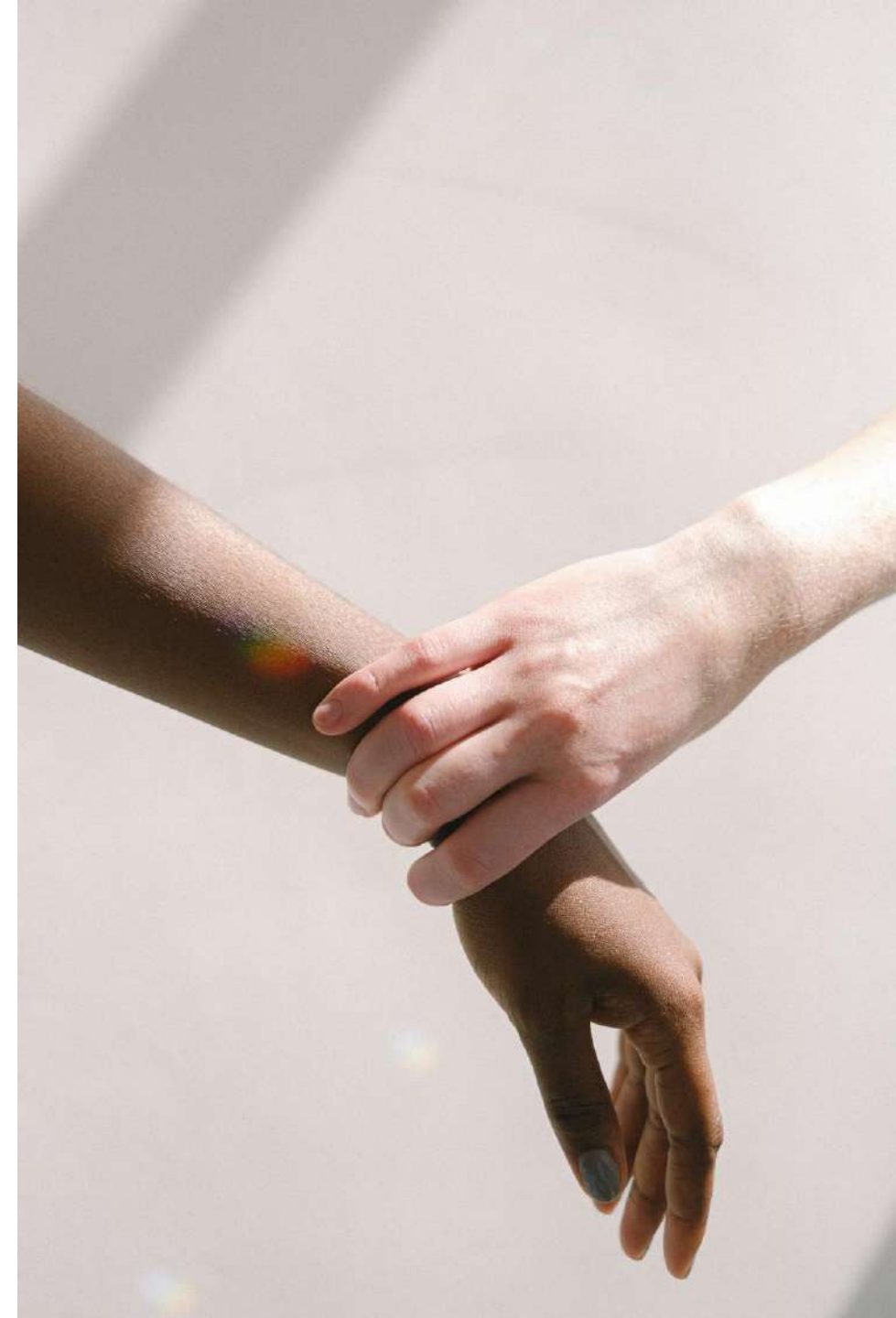
Ką išbandyti?

- Į telefoną parsisiųskite nemokamą programėlę „Ramu“, tai skubi pagalba panikos atakos metu, kuri visada su tavimi. Tuo pačiu tai ir kasdienis pagalbininkas mokantis nurimti, atsipalaiduoti.
- Išbandykite [meditaciją](#), [kvėpavimo](#) praktikas.
- Apsilankykite puslapyje [„Pagalba sau“](#).

Kur kreiptis emocinės pagalbos?

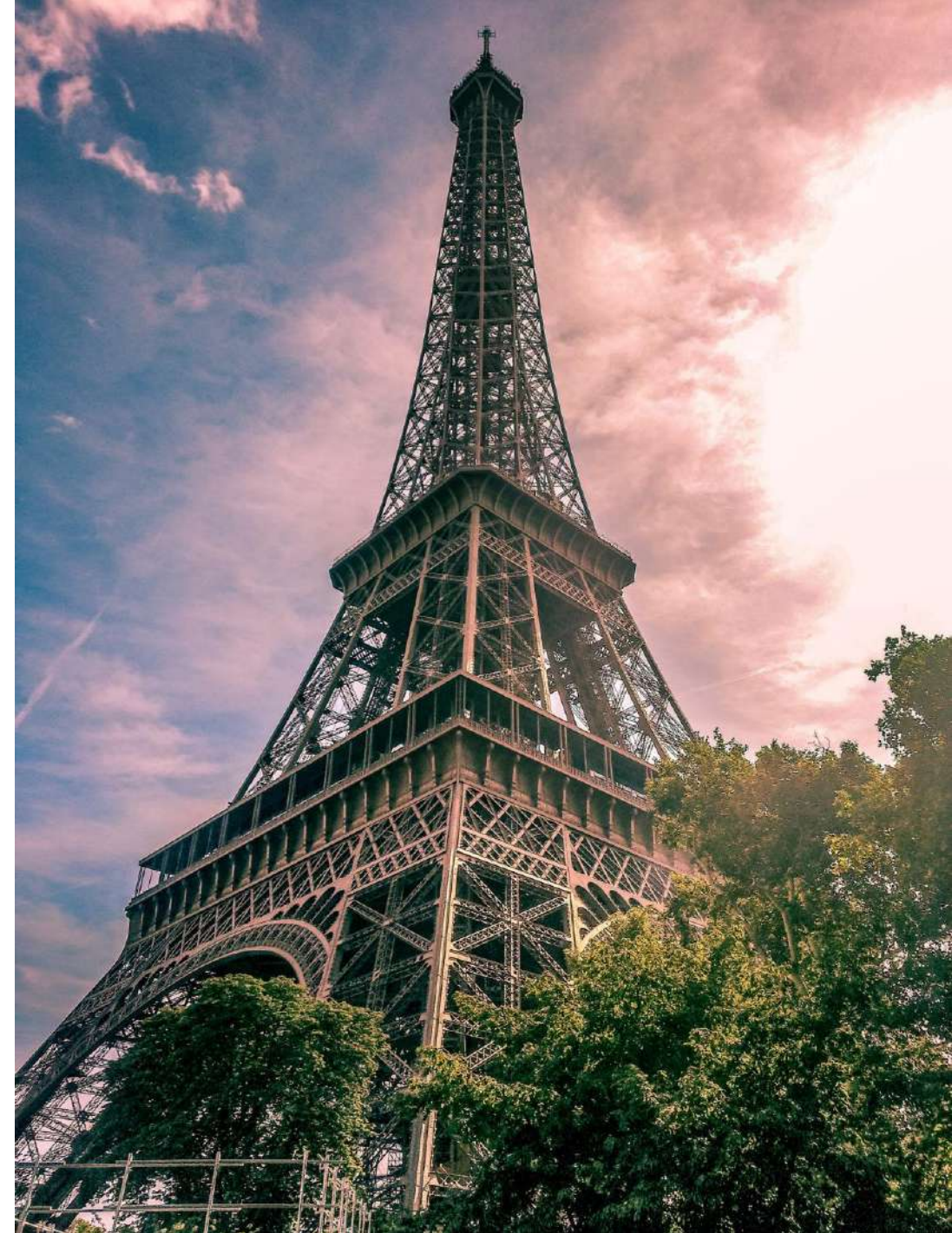
Jei jaučiate, kad Jums **reikia profesionalios pagalbos**, kreipkitės dėl nuotolinės psichologo konsultacijos į psichikos sveikatos centrą, prie kurio esate prisirašęs, arba skambinkite:

- **Jaunimo linija** (tel. 8 800 28888, I–VII visą parą, www.jaunimolinija.lt).
- **Vilties linija** (tel. 116 123, I–VII visą parą, suaugusiesiems, www.viltieslinija.lt).
- **Pagalbos moterims linija** (tel. 8 800 66366, I–VII visą parą, www.pagalbosmoterimslinija.lt);
- **Sidabrinė linija** (tel. 8 800 80020, I–V 8–20 val., senjorams, www.sidabrinelinija.lt).
- **VšĮ Krizių įveikimo centras** (skype vardas: krizesiveikimas krizesiveikimas1, I–V 16–20 val., VI 12–16 val., suaugusiesiems ir paaugliams, www.krizesiveikimas.lt).



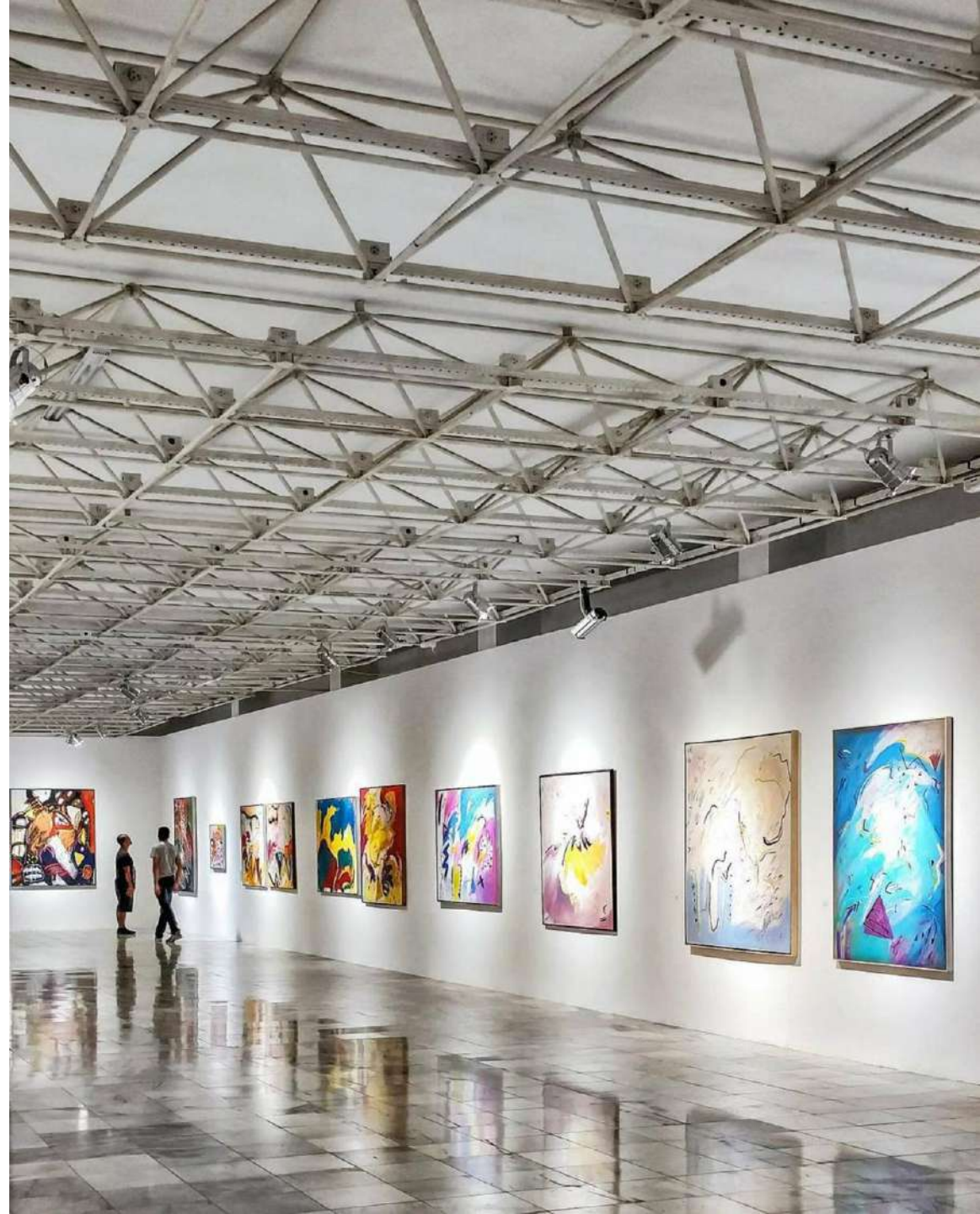
Ką veikti saviizoliacijos metu?

- Svarbiausia **laikytis gydytojo nurodyto režimo ir ilsėtis**, tačiau jei jaučiatės gerai:
- Keliaukite po garsiausias ir įspūdingiausias **pasaulio vietas** nuotoliniu būdu, stebėdami [tiesiogines vaizdo transliacijas](#).
- Leiskitės į **audioknygų pasaulį!** Lietuviškai įgarsintos, nemokamos [78 knygos laukia Jūsų](#).



Ką dar veikti saviizoliacijos metu?

- Klausykite [lietuviškų tinklalaidžių \(podcasts\)](#) įvairiomis temomis, nuo verslo ir karjeros iki sporto ar dvasinio tobulėjimo.
- Šiuo metu turite progą **sudalyvauti ir paklausyti** muzikos kūrinių [Berlyno filharmonijoje](#) ar [Niujorko „Metropolitan Opera“](#).
- Garsiausi lietuviškos klasikos **filmai** nemokamai [Kino fondo platformoje](#).
- Pasiilgote **kultūros ir muziejų**? Virtualios parodos, [susijusios su Lietuvos istorija](#), [Sankt Peterburgo Ermitažas](#).
- Loginių **žaidimų mėgėjai** – žaiskite šachmatais ar spręskite [galvosukius internete](#).



Laikykitės reikalavimų ir
gydytojo paskirtų
rekomendacijų.

Būkite sveiki!

