

Kaip sustabdyti koronaviruso (COVID-19) plitimą

Apsaugokite save ir kitus

Šios gairės yra skirtos visiems, siekiant padėti sumažinti koronaviruso (COVID-19) užsikrėtimo riziką ir virusio perdavimą kitiems. Laikydami šiuo veiksmų padėsite apsaugoti save, savo artimuosius ir kitus bendruomenės narius.

COVID-19 galima sirgti ir neturėti jokių simptomų. Jūs galite perduoti COVID-19 kitiems, jei jums pasireiškia tik lengvi simptomai arba visiškai jų neturite.

Pagrindinis COVID-19 plitimo būdas yra artimas kontaktas su užsikrėtusiu asmeniu. Kai COVID-19 sergantis žmogus kvėpuoja, kalba, kosėja ar čiaudi, jis išskiria daleles (lašelius ir aerozolius), kuriuose yra virusas, sukeliantis COVID-19. Tada šias daleles gali įkvėpti kitas žmogus.

Paviršiai ir daiktai taip pat gali būti užkrėsti COVID-19, kai šalia jų užsikrėtę žmonės kosėja ar čiaudi arba juos paliečia.

Jei sergate COVID-19, yra rizika, kad virusą paskleisite ant tokių paviršių kaip baldai, suolai ar durų rankenos, net jei jų tiesiogiai nepaliesite. Tada gali užsikrėsti kitas žmogus, palietęs tą paviršių.

Net jei bandysite vengti kitų žmonių, negalite būti garantuoti, kad išvengsite kontakto su virusu. Visų šiose gairėse aprašytų veiksmų atlikimas, net ir tada, kai jaučiatės gerai, gali padėti užkirsti kelią COVID-19 plitimui. Tai itin svarbu, jei gyvenate su žmogumi, kuris yra [kliniškai labai pažeidžiamas](#).

Laikykitės atstumo

Prieš apsilankydami vietose, kuriose lankosi kiti, ar susitikdami su žmonėmis, su kuriais negyvenate, turėtumėte apsvarstyti riziką, kad galite užsikrėsti arba perduoti COVID-19. Visos situacijos yra rizikingos, todėl norėdami sumažinti COVID-19 plitimo riziką ir saugiau susitikti su šeima bei draugais, turėtumėte:

- laikytis mažiausiai 2 metrų atstumo nuo žmonių, su kuriais negyvenate arba kurie nepriklauso jūsų palaikymo ratui;
- sumažinkite trukmę ir žmonių skaičių, su kuriais artimai bendraujate;
- praleiskite mažiau laiko perpildytose vietose, kuriose gali būti sunku palaikyti saugų atstumą;
- venkite tiesioginio kontakto su žmonėmis, su kuriais negyvenate;
- laikykitės mažiausiai 2 metrų atstumo nuo visų žmonių, kurie lankosi jūsų namuose darbo reikalais, pvz., valytojo ar prekybininko, atliekančio būtiną ar skubų darbą.

Jei susitinkate su draugais ir šeima, vis tiek turėtumėte būti atsargūs, net jei jaučiatės gerai. Jūs galite perduoti COVID-19 kitiems, jei jums pasireiškia tik lengvi simptomai arba visiškai jų neturite.

Atminkite, kad kai kurie žmonės yra labiau pažeidžiami ir gali sunkiai sirgti COVID-19, todėl net koks artimas kontaktas jiems kelia didesnę riziką. Pavyzdžiui, [klusnais labai pažeidžiami](#) arba nepaskiepyti žmonės.

Toliau pateikiamos gairės apie [draugų ir šeimos susitikimus](#).

Kodėl svarbu laikytis saugaus atstumo

COVID-19 daugiausia plinta tarp artimai bendraujančių žmonių (2 metrų atstumu). Ilgesnis artimo kontakto laikotarpis padidina riziką, tačiau COVID-19 gali plisti net ir trumpai kontaktuojant.

Kuo toliau būsite nuo kitų žmonių ir kuo mažiau laiko praleisite artimai bendraudami su jais, tuo bus mažesnė tikimybė užsikrėsti COVID-19 ir virusą perduoti kitiems. Artimas kontaktas, įskaitant apsikabinimą, padidina COVID-19 plitimo riziką.

Prisiminkite geros higienos pagrindus

Nesvarbu, kur esate ir ką darote, pagrindinių higienos taisyklių laikymasis padės apsaugoti save ir kitus nuo COVID-19. Jos yra:

- rankų plovimas;
- aplinkos valymas;
- nosies ir burnos užsidengimas kosėjant ir čiaudint.

Rankų plovimas

Dienos metu dažnai plaukite rankas muilu ir vandeniu arba naudokite dezinfekavimo priemonę. Turėtumėte nusiplauti rankas po kosulio, čiaudulio ir nosies pūtimo bei prieš valgant ar tvarkant maistą. Nusiplaukite rankas po sąlyčio su kitų žmonių paviršiais, tokiais kaip rankenos, turėklai ir šviesos jungikliai, taip pat bendrų patalpų, tokių kaip virtuvės ir vonios kambarių naudojimo. Jei turite išeiti iš namų, grįžę iš karto nusiplaukite rankas.

Kai įmanoma, venkite liesti akis, nosį ir burną. Jei reikia liesti veidą (pavyzdžiui, užsidėti ar nusiimti veido apsauginę kaukę), prieš ir po to nusiplaukite arba dezinfekuokite rankas.

Kodėl svarbu plauti rankas

Rankomis liečiami įvairūs paviršiai, todėl jos gali užsikrėsti virusais. Užterštomis rankomis virusus galima perduoti į akis, nosį ar burną. Tada iš ten virusai gali patekti į jūsų organizmą ir jus užkrėsti.

Jei esate užsikrėtę COVID-19, virusas iš nosies ir burnos (kosėjant ar kalbant) gali patekti ant rankų ir užkrėsti paviršius, prie kurių prisiliečiate.

Rankų plovimas ar dezinfekavimas padeda pašalinti virusus ir kitus mikrobus, todėl liečiant veidą yra mažesnė tikimybė, kad užsikrėsite. Muilas ir vanduo yra geriausias būdas rankoms valyti, ypač jei jos yra akivaizdžiai nešvarios. Rankų dezinfekavimo priemonę galima naudoti, kai nėra muilo ir vandens.

Aplinkos valymas

Dažnai valykite paviršius. Ypatingą dėmesį atkreipkite į dažnai liečiamus paviršius, tokius kaip rankenos, šviesos jungikliai, darbo paviršiai ir elektroniniai prietaisai.

Valydami kietus paviršius, grindis, kėdes, durų rankenas ir sanitarinius reikmenis, naudokite vienkartinės šluostes, popierių ar vienkartinės šluosčių galvutes – prisiminkite „viena vieta, viena šluostė, viena kryptis“. Visas šluostes, popierių ar šluosčių galvutes galite išmesti su įprastomis buitinėmis atliekomis.

Valydami namuose galite naudoti įprastą buitinį valiklį. Pateikiama informacija apie [valymą ir atliekų šalinimą ne jūsų namuose](#).

Kodėl svarbu valyti aplinką

COVID-19 plinta per mažus lašelius, aerozolių ir tiesioginį kontaktą. Paviršiai ir daiktai gali būti užkrėsti COVID-19, kai užsikrėtę žmonės juos liečia, kosėja, kalba ar kvėpuoja virš jų.

Ant paviršiaus esantys virusai gali užkrėsti kitą žmogų, jei jis paliečia paviršių ir paskui paliečia savo akis, nosį ir burną. Paviršių valymas padės sumažinti užteršimą ir užkrėtimo riziką.

Kuo dažniau valysite, tuo bus didesnė tikimybė, kad virusai bus pašalinti nuo užkrėsto paviršiaus prieš jums ar kitam žmogui juos paliečiant.

Kosėdami ar čiaudėdami užsidenkite nosį ir burną

Kosėdami ar čiaudėdami uždenkite burną ir nosį vienkartinė servetėle.

Jei neturite servetėlės, kosite ar čiaudėkite į sulenktą alkūnę, o ne į ranką.

Servetėlę išmeskite į šiukšlių maišą ir nedelsdami nusiplaukite rankas.

Kodėl svarbu kosėjant ar čiaudint užsidengti nosį ir burną

Kosėjant ir čiaudint žmogus išleidžia daugiau lašelių ir aerozolių, padidėja jų sklaidimo atstumas ir laikas, kurį jie išbūna ore.

Jei užkrėtęs žmogus kosėja ar čiaudi neužsidengęs, labai padidėja rizika užkrėsti aplinkinius.

Užsidengdami nosį ir burną sumažinsite virusą turinčių lašelių ir aerosolių plitimą.

Daugiau patarimų, kaip sumažinti COVID-19 keliamą riziką namuose, rasite „[GermDefence](#)“.

Apsauginės veido kaukės dėvėjimas

Pagal įstatymus yra keletas [vietų, kuriose privaloma dėvėti veido apsauginę kaukę](#).

Veido apsauginę kaukę taip pat turite dėvėti patalpose, kuriose sunku išlaikyti saugų atstumą ir kur susiduriate su žmonėmis, kurių paprastai nesutinkate.

Veido apsauginę kaukę gali būti sunku dėvėti visose situacijose arba kai kuriems žmonėms, kuriems [leidžiama jos nedėvėti](#); atkreipkite dėmesį ir gerbkite tokias aplinkybes.

Kodėl svarbu dėvėti veido apsauginę kaukę

COVID-19 plinta per orą lašeliais ir aerosoliais, kuriuos užkrėtęs žmogus kvėpuodamas, kalbėdamas, kosėdamas ar čiaudėdamas išleidžia per nosį ir burną.

Remiantis moksliniais duomenimis, teisingai dėvima veido apsauginė kaukė padeda sumažinti COVID-19 lašelių plitimą ir taip apsaugoti kitus. Veido apsauginė kaukė gali sumažinti viruso plitimą net tais atvejais, kai žmonės neturi jokių simptomų, sumažinant išleidžiamo viruso kiekį, kai kalbama ir kvėpuojama.

Veido apsauginės kaukės daugiausiai skirtos apsaugoti kitus nuo COVID-19, bet ne ją dėvintį žmogų ir jos nepakeičia saugaus atstumo bei įprasto rankų plovimo.

Vėdinimas (gryno oro įleidimas)

Gerai vėdinkite namus, atidengdami orlaides ir atidarydami duris bei langus nors ir trumpam laikui. Jei namuose turite ištraukiamąjį

ventiliatorių (pavyzdžiui, vonios kambaryje ar virtuvėje), palikite jį veikti ilgiau nei paprastai uždarę duris, jei kas nors naudojosi kambariu.

Jei kas nors jūsų namuose izoliuojasi, atidarykite kambario langą ir laikykite uždarytas duris, kad sumažintumėte užteršto oro plitimą į kitas namo vietas. Jei jūsų namuose dirbo žmogus, pavyzdžiui, valytojas ar prekybininkas, jam išėjus trumpam palikite atidarytus langus.

Jei nerimaujate dėl triukšmo, saugumo ar šildymo išlaidų, langų atidarymas trumpam laikui gali padėti sumažinti viruso plitimo riziką. Šiltų ar papildomų drabužių sluoksnių dėvėjimas gali padėti sušilti. Galbūt galite pakeisti kambario apstatymą taip, kad nereikėtų sėdėti skersvėjuje dėl atvirų langų ar durų.

Kodėl svarbu vėdinti patalpas

Kai COVID-19 užsikrėtęs žmogus kosėja, kalba ar kvėpuoja, jis išskiria lašelius ir aerozolius, kuriuos gali įkvėpti kitas žmogus. Didesni lašeliai greitai nukrenta ant žemės, o mažesni lašeliai ir aerozoliai, kuriuose yra COVID-19 sukeliantis virusas, gali kurį laiką likti ore patalpoje, ypač jei ten nėra ventiliacijos.

[Ventiliacija](#) yra procesas, kuriame bendras oras pakeičiamas grynu oru iš lauko. Kuo labiau vėdinamos patalpos, tuo yra daugiau gryno oro kvėpuoti ir mažesnė tikimybė, kad žmogus įkvėps užkrėstas daleles.

Pasidarykite tyrimą, jei turite simptomų

Kaip pasidaryti tyrimą

Pagrindiniai COVID-19 simptomai:

- naujas ir nuolatinis kosulys;
- aukšta temperatūra;
- įprasto skonio ar kvapo praradimas arba pasikeitimas (anosmija).

Jei turite bet kurį iš šių simptomų, spustelėkite [gauti nemokamą NHS tyrimą](#) arba skambinkite NHS 119 ir užsisakykite nemokamą COVID-19 tyrimą. Turėtumėte užsisakyti tyrimą, net jei buvote paskiepyti nuo COVID-19 arba anksčiau sirgote COVID-19.

Kodėl svarbu pasidaryti tyrimą

Svarbu žinoti, ar sergate COVID-19, kad būtumėte namuose, saviizoliacijoje ir neužkrėstumėte kitų žmonių.

Teigiamas tyrimo atsakymas reiškia, kad visus, kuriuos galėjote užkrėsti (tuos, su kuriais neseniai bendravote), galima nustatyti per kontaktų paiešką (susisiekiant su žmonėmis, su kuriais galbūt [kontaktavote](#)) ir patarti savarankiškai izoliuotis. Tai svarbus veiksmas siekiant sustabdyti COVID-19 plitimą.

Mes dar tiksliai nežinome, kiek laiko išlieka imunitetas po COVID-19 infekcijos ar skiepo, todėl svarbu, kad visi simptomų turintys žmonės pasidarytų tyrimą.

Būkite saviizoliacijoje, jei turite COVID-19 simptomų arba gavote teigiamą COVID-19 tyrimo rezultatą

Nedelsdami izoliuokitės, jei:

- pasireiškia COVID-19 simptomai. Jūs turite savarankiškai izoliuotis namuose, kol užsisakysite ir gausite tyrimo rezultatų;
- gavote teigiamą COVID-19 tyrimo rezultatą.

Izoliacijos laikotarpis apima tą dieną, kai pasireiškė simptomai (arba tą dieną, kai buvo atliktas tyrimas, jei neturite simptomų), ir kitas 10 dienų.

Saviizoliacija reiškia, kad visada privalote [būti namuose](#) ir nebendrauti su kitais žmonėmis, išskyrus labai ribotas aplinkybes, pavyzdžiui, jei reikia kreiptis į gydytoją. Jums gali tekti paprašyti kitų žmonių, kad jie apsipirktų už jus, ir imtis alternatyvių planų, jei šiuo metu prižiūrite pažeidžiamą asmenį. Nekvieskite svečių į savo namus ar sodą.

Pateikiame [papildomas rekomendacijas tiems, kurie turi simptomų arba gavo teigiamą koronaviruso tyrimo atsakymą ir gyvena su žmogumi, kuris yra kliniškai labai pažeidžiamas arba vyresnis nei 70 metų](#).

Kodėl svarbi saviizoliacija

Jei turite savarankiškai izoliuotis, vadinasi yra didelė rizika, kad perduosite COVID-19 kitiems, net jei jaučiatės gerai ir neturite jokių simptomų. Todėl labai svarbu laikytis nurodymų ir užbaigti visą saviizoliacijos laikotarpį.

Jei jūsų COVID-19 tyrimas yra teigiamas, privalote nedelsdami ir kitas 10 dienų izoliuotis, nes būtent šiuo laikotarpiu virusas bus greičiausiai perduotas kitiems (infekcinis laikotarpis).

Savarankiška izoliacija, jei gyvenate su kitu žmogumi arba bendraujate su COVID-19 sergančiu žmogumi

Nedelsdami izoliuokitės, jei:

- [gyvenate su žmogumi](#), kurio COVID-19 tyrimas buvo teigiamas arba kuris turi simptomų ir laukia tyrimo rezultatų. Jūsų izoliacijos laikotarpis prasideda nuo tos dienos, kai pirmasis jūsų namų ūkio narys pajuto simptomus (arba tos dienos, kada buvo atliktas tyrimas, net jei jie neturėjo simptomų), ir kitas 10 dienų;
- [kontaktavote](#) su žmogumi, kurio COVID-19 tyrimas buvo teigiamas ir kuris nėra jūsų namų ūkio narys. Jūsų izoliacijos laikotarpis prasideda nuo paskutinio kontakto su tuo žmogumi dienos ir kitas 10 dienų;

[Saviizoliacija](#) reiškia, kad visada privalote būti namuose ir neišeiti iš namų, išskyrus labai ribotas aplinkybes, pavyzdžiui, jei reikia kreiptis į gydytoją. Nekvieskite svečių į savo namus ar sodą. Pateikiame papildomos informacijos apie [saviizoliaciją ir paramą](#) tiems, kurie savarankiškai izoliuojasi.

Kodėl svarbu savarankiškai izoliuotis, jei gyvenate su kitu žmogumi arba bendraujate su COVID-19 sergančiu žmogumi

Jei esate kontaktinis žmogus (neseniai kontaktavote su žmogumi, kurio tyrimas buvo teigiamas arba kuris turi COVID-19 simptomų), po kontakto su tokiu žmogumi privalote savarankiškai izoliuotis 10 dienų.

Jūs privalote savarankiškai izoliuotis 10 dienų, nes būtent per tiek laiko pasireiškia infekcija (inkubacinis laikotarpis).

Jei turite savarankiškai izoliuotis, vadinasi yra didelė rizika, kad gali pasireikšti COVID-19 ir galite virusą perduoti kitiems, net jei jaučiatės gerai ir neturite jokių simptomų. Todėl labai svarbu laikytis nurodymų ir užbaigti visą saviizoliacijos laikotarpį.

Skiepai

NHS šiuo metu siūlo [vakciną nuo COVID-19](#) žmonėms, kuriems yra didžiausia rizika susirgti COVID-19.

Duomenys rodo, kad vakcina sumažina sunkaus susirgimo tikimybę, tačiau dar nežinome, ar ji padeda sustabdyti COVID-19 plitimą.

Net jei esate paskiepyti, vis tiek galite perduoti COVID-19 kitiems.

Norėdami apsaugoti savo draugus, šeimą ir bendruomenę, turite toliau laikytis visų aukščiau pateiktų patarimų, net jei esate paskiepyti.

Withdrawn 21 July 2021