



## 6 ŽINGSNIAI NORINT PASITIKRINTI DĖL COVID-19 MOBILIAME PUNKTE

(Klaipėda, aikštelė prie „Švyturio“ arenos, Dubysos g. 10, 8:00—20:00)

# 1

Pajutus COVID-19 simptomus reikia skambinti į karštąją liniją trumpuoju numeriu **1808**

# 2

Karštosios linijos konsultantas įvertina situaciją, nusprendžia ar tikslinga atlikti tyrimą. Jei **TAIP**—pasižymi Jūsų vardą, pavardę, asmens kodą, telefono numerį ir savivaldybę.

# 3

Išsiaiškinama ar asmuo atvyks savo transportu. Jei **TAIP**—informuojama, jog reikia laukti punkto koordinatoriaus skambučio arba žinutės.

# 4

### Atvykus turėti:

- asmens tapatybės dokumentą;
  - rašiklį;
- savo mobilųjį telefoną;
- ant A4 formato lapo užrašytą telefono numerį.

# 5

### Mobiliame punkte:

- nelipti iš automobilio;
  - neatidaryti lango;
- vykdyti visus koordinatoriaus nurodymus pasakytus telefonu.

# 6

Atlikus procedūrą grįžti namo, izoliuotis ir laukti tyrimo rezultato atsakymo.

# Kaip elgtis parduotuvėje?



Prieš apsipirkimą pasidarykite reikiamų prekių sąrašą, kad užtruktumėte kuo trumpiau



Neapsipirkinėkite didesne nei 2 žmonių grupe (šeimoms nariai apsipirkinėja po vieną)



Įeidami ir išeidami iš parduotuvės dezinfekuokite rankas



Dėvėkite medicininę kaukę ir vienkartinę pirštines



Lieskite tik tas prekes, kurias tikrai paskui pirksite



Laikykitės 2 metrų atstumo tarp kitų asmenų



Venkite atsiskaityti grynaisiais pinigais, rinkitės mokėti bankine kortele



Grįžę ir išprovę prekes, nusiplaukite rankas. Nuvalykite pakuotes, vaisius ir daržoves nuplaukite

# POKYČIAI ŠALYJE

## KARANTINO METU (nuo kovo 16d.)



### Draudžiama:

- užsieniečiams atvykti į Lietuvą, **išskyrus** specialius atvejus;
  - Lietuvos piliečiams išvykti iš Lietuvos, **išskyrus** specialius atvejus;
  - kruizinių laivų patekimas į Klaipėdos valstybinį jūrų uostą;
  - kultūros, laisvalaikio, pramogų, sporto įstaigų lankymas ir fizinis lankytojų aptarnavimas;
  - veikla vaikų, žmonių su negalia ir pagyvenusių žmonių dienos ir užimtumo centruose;
  - kalinių lankymas;
  - visi atvirose ir uždaroje erdvėse organizuojami renginiai bei susibūrimai;
  - sveikatinimo paslaugų centrų, sanatorijų, poilsio centrų veikla, **išskyrus** kai paslaugos reikalingos gydymui;
  - viešojo maitinimosi įstaigų ir kitų pasilinksminimo vietų veikla, **išskyrus** kai maistas gaminamas išsinešimui;
  - grožio paslaugų teikimas;
  - parduotuvių veikla, **išskyrus** maisto prekių, veterinarijos, vaistinių ir optikos prekių;
  - pacientų lankymas, **išskyrus** terminalinės būklės pacientų ir vaikų iki 14 metų lankymas;
  - lankytis visuose stacionariose ir kitose socialinių paslaugų įstaigose;
- 
- rekomenduojama atsiskaitymui naudoti ne grynuosius pinigus;
  - stabdomas ugdymo ir vaikų priežiūros procesas;
  - atidedamos planinės operacijos, **išskyrus** specialius atvejus;
  - prašoma neorganizuoti religinių apeigų;
  - ribojamas tarpmiestinis ir priemiestinis keleivinio transporto intensyvumas;
  - viešojo ir privačiojo sektoriaus įmonės dirba nuotoliniu būdu.

**KORONOS karštoji linija 1808**

# Kiek laiko KORONAVIRUSAS gyvena?

Ant popieriaus

24 val.

Ant nerūdijančio

plieno

48-72 val.

Ant vario

4 val.

Ant medienos

4 val.

Ant plastiko

72 val.

Ant guminių pirštinių

8 val.

Ant aliuminio

2-8 val.

Ant kartono

24 val.

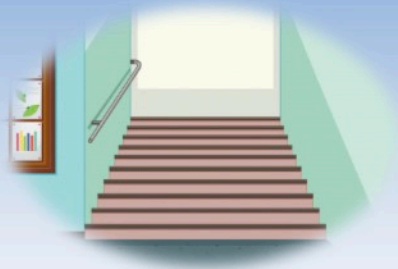
## COVID-19 ir kitų sveikatos sutrikimų simptomų palyginimas

SIMPTOMAS	COVID-19	GRIPAS	PERŠALIMAS	ALERGIJA
KARŠČIAVIMAS	DAŽNAI	DAŽNAI	RETAI	KARTAIS
SAUSAS KOSULYS	DAŽNAI	DAŽNAI	LENGVAS	KARTAIS
DUSULYS	DAŽNAI	NĖRA	NĖRA	DAŽNAI
GALVOS SKAUSMAS	KARTAIS	DAŽNAI	RETAI	KARTAIS
KŪNO SKAUSMAS	KARTAIS	DAŽNAI	DAŽNAI	NĖRA
GERKLĖS SKAUSMAS	KARTAIS	DAŽNAI	DAŽNAI	NĖRA
SILPNUMAS	KARTAIS	DAŽNAI	KARTAIS	KARTAIS
VIDURIAVIMAS	RETAI	KARTAIS*	NĖRA	NĖRA
SLOGA	RETAI	KARTAIS	DAŽNAI	DAŽNAI
ČIAUDULYS	NĖRA	NĖRA	DAŽNAI	DAŽNAI

\*kartais pasireiškia vaikams

Informacijos šaltinis: <https://www.businessinsider.com/coronavirus-symptoms-compared-to-flu-common-cold-and-allergies-2020-3>

# Kaip valyti laiptinę?



## LAIPTINĖ

valykite drėgnu būdu,  
naudojant įprastus  
ploviklius



## LIFTĄ

valykite drėgnu būdu,  
paviršius  
nudezinfekuokite



## LAIPTINES

vėdinkite 2-3 kartus per  
dieną, darykite  
skersvėjus



## TURĖKLUS

valykite drėgna šluoste  
1-2 kartus per  
dieną



## TELEFONSPYNES

valykite drėgnu būdu  
vienkartine šluoste ir  
dezinfekuokite



## PLOVIKLIUOSE

naudojamuose  
įprastai buityje yra  
dezinfekuojančių priedų



## NESAUGU

valyti sausu būdu, nes taip  
pakeliamos dulkės ir  
mikroorganizmai į orą



## HIGIENA

baigę tvarkytis kruopščiai ir  
atidžiai nusiplaukite  
rankas

# Kaip elgtis karantino metu?



Būnant viešoje vietoje dėvėkite medicininę kaukę (medžiaginę kaukę, skarelę)



Dažnai ir kruopščiai plaukite rankas, dezinfekuokite jas



Vaikų žaidimų aikštelėje gali žaisti tik vienos šeimos vaikai



Nesibūriuokite daugiau nei po 2 žmones (netaikoma vienos šeimos nariams)



Grįžus iš užsienio privaloma izoliacija 14 dienų



Atidžiai valykite gyvenamąją aplinką, vėdinkite patalpas



Apsimaukite vienkartinės pirštines liečiantis prie bet kokių paviršių viešumoje



Neapsipirkinėkite daugiau nei 2 žmonės kartu (šeimos nariai apsipirkinėja po vieną)

# KAIP ELGTIS LAUKE?



- Dėvėkite vienkartinės pirštines, jei planuojate liestis prie paviršių (rankenų, turėklų ir pan.);
- palietę bet kokius paviršius, dezinfekuokite pirštines;
- nelieskite veido;
- laikykitės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo;



- dėvėkite medicininę kaukę (jei tokios neturite, galite naudoti medžiaginę kaukę, skarą ar šaliką);
- sudrėkus kaukei, ją būtina pakeisti;
- venkite fizinio kontakto bei laikykitės saugaus atsumo (ne mažiau kaip 2 m. ir pokalbis turi trukti ne ilgiau kaip 15 min.);
- vaikščioti galima daugiausiai po 2 asmenis.





# 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 natūralesnį 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.



# DĖMESIO!

Ar žinai, kad dėl koronaviruso ir karantino tai nėra įprastos mokinių pavasario atostogos?

Kaip reikia elgtis?



Galima bendrauti su draugais virtualiai



Negalima eiti pas draugus į svečius, rinktis kitose patalpose

Galima sportuoti individualiai: vaikščioti lauke, važinėti dviračiu



Negalima žaisti komandinių ir grupinių žaidimų

Galima skaityti knygas, mokytis įvairių dalykų savarankiškai



Negalima lankytis uždaroose vietose, eiti į parduotuves

Reikia laikytis bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių viešose erdvėse



Negalima naudotis viešuoju transportu ir taksi

Būtina plauti rankas ir laikytis kitų higienos reikalavimų



Negalima lankyti senelių ir sergančių žmonių

**Remkitės faktais, oficialia atsakingų institucijų teikiama informacija,** ribokite emocijomis paremtų straipsnių, komentarų peržiūrą.

Atskirkite, ką galite ir ko negalite kontroliuoti. Jūs negalite sustabdyti viruso plitimo, tačiau **galite sumažinti užsikrėtimo riziką laikydamiesi asmeninės higienos ir vengdami socialinių interakcijų.**

**Kiek įmanoma nekeiskite sau įprastos rutinos.** Pavyzdžiui, jeigu turite dirbti namuose, paskirkite tam atskirą laiką, erdvę, tarsi būtumėte darbe.

## KAIP SUVALDYTI NERIMĄ, KYLANTĮ DĖL COVID-19?

**Skirkite laiko savo jausmams.** Pavyzdžiui, galite rašyti dienoraštį, dalintis savo emocijomis su artimaisiais, užsiimti kūrybine veikla ar kt.

**Kreipkitės pagalbos į kitus arba suteikite pagalbą patys.** Padėdami vieni kitiems suprantame, kad esame ne vieni ir šioje sudėtingoje situacijoje turime paramą.

**Naudokite nemokamą mobiliąją programėlę “RAMU”:** ten rasite atsipalaiduoti padėsiančius pratimus.

