

# 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 saviizoliuositės **nepriimkite jokių svečių.**
- Jei vietoje, kurioje saviizoliuojatės 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.
- Išimtyms 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, rizikuojate 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](http://www.jaunimolinija.lt)).
- **Vilties linija** (tel. 116 123, I–VII visą parą, suaugusiesiems, [www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt) ).
- **Pagalbos moterims linija** (tel. 8 800 66366, I–VII visą parą, [www.pagalbosmoterimslinija.lt](http://www.pagalbosmoterimslinija.lt));
- **Sidabrinė linija** (tel. 8 800 80020, I–V 8–20 val., senjorams, [www.sidabrinelinija.lt](http://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](http://www.krizesiveikimas.lt) ).



# Ką veikti saviizoliacijos metu?

---

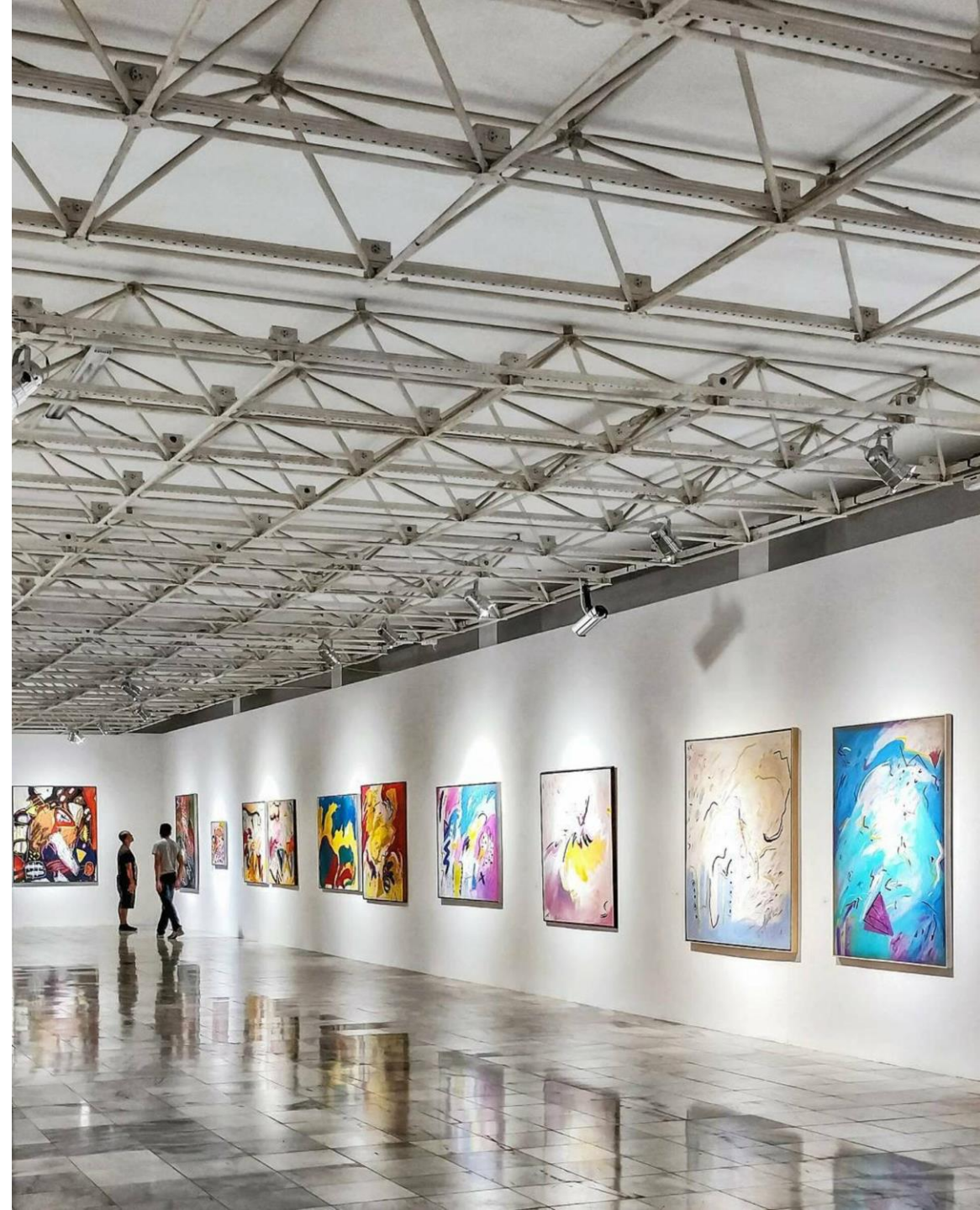
- Svarbiausia **laikytis gydytojo nurodyto režimo ir ilsėtis**, tačiau jei jaučiatės gerai:
- Keliaukite po garsiausias ir įspūdingiausias **pasaulio vietas** nuotoliniu būdu, stebėdami [tiesiogines vaizdo transliacijas](#).
- Leiskitės į **audioknygų pasaulį!** Lietuviškai įgarsintos, nemokamos [78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

