

Koronaviruso (COVID19) rekomendacijos

LITHUANIAN / LIETUVIŲ KALBA

COVID-19 – nauja liga, galinti paveikti jūsų plaučius ir kvėpavimo takus.

Norėdami sustabdyti koronaviruso plitimą, visi privalo likti namuose.

Tai taikytina visoms amžiaus grupėms, net ir tuo atveju, jeigu jokių su koronavirusu susijusių simptomų, arba kokių nors kitokių sveikatos sutrikimų neturite.

Iš namų galite išeiti tik žemiau nurodytais atvejais:

- į parduotuvę, norėdami įsigyti būtinausių prekių, bet tik itin prareikus;
- pasimankštinti, pavyzdžiui, pabėgioti, pasivaikščioti, pasivažinėti dviračiu, tačiau per dieną galite atlikti tik vieną mankštos formą. Iš namų išeiti galite vieni arba kartu su jumis gyvenančiais asmenimis;
- dėl kokių nors su sveikata susijusių poreikių, pavyzdžiui, apsilankyti vaistinėje, arba būtinausių vaistų pristatyti rizikos grupėje esantiems asmenims;
- keliauti į darbą ir iš darbo – tik būtinausiu atveju.

Jeigu jaučiate žemiau išvardintus simptomus:

- aukštą temperatūrą – karštis jaučiamas ant krūtinės ir nugaros;
- naują besitęsiantį kosulį,

tai turėtumėte likti namuose ir laikytis izoliacijos rekomendacijų, skirtų namų ūkiams, kuriuose galima koronaviruso infekcija.

Daugiau nei dviejų žmonių susibūrimai, tame tarpe ir religiniai susibūrimai (išskyrus laidotuves), yra draudžiami.

Jeigu pastarųjų rekomendacijų nesilaikysite, jums gali grėsti £30-1000 bauda.

Gali nutikti taip, kad policija, imigracijos pareigūnai ir armija padės įdiegti/įgyvendinti visuomenės sveikatos apsaugos užtikrinimo priemones, taip pat pasirūpins maisto ir kitų būtinausių priemonių pristatymu rizikos grupėje esantiems asmenims.

Dėl koronaviruso, interviu su imigracijos pareigūnais asmenims, kurie buvo sulaikyti imigracijos tarnyba su užstato sąlyga, yra laikinai sustabdomi. Informacijos apie sekantį interviu sulauksite SMS žinute.

Daugiau informacijos apie pasikeitimus Prieglobščio prašymo sistemoje, rasite čia:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Kas patenka į koronaviruso rizikos grupę?

Dėl koronaviruso rimtai susirgti gali visi, tačiau yra žmonių, kuriems gali kilti didesnė grėsmė.

Pavyzdžiui, didesnė rizika Jums gali kilti, jeigu:

- Jums buvo atlikta organų persodinimo operacija;
- Jums atliekamos tam tikros rūšies vėžio gydymo procedūros;
- sergate kraujo ar kaulų čiulpų vėžiu, pavyzdžiui, leukemija;
- sergate rimta plaučių liga, pavyzdžiui, cistine fibroze arba rimta astmos forma;
- sergate liga, kuri padidina riziką užsikrėsti įvairiomis infekcijomis;
- vartojate Jūsų imuninę sistemą silpninančius vaistus;
- esate nėščia ir sergate sunkia širdies liga.

Jeigu patenkate į bet kurią, aukščiau nurodytą rizikos grupę ir jokio laiško iki kovo 29 d. (sekmadienio) 2020 m. nuo savo sveikatos priežiūros komandos nesulaukėte ir jūsų gydytojas, arba šeimos gydytojas, su jumis taip pat nesusisiekė, tai norėdami tai aptarti/apie tai pranešti turėtumėte susisiekti su savo gydytoju, šeimos gydytoju arba ligoninės darbuotoju. Jeigu šeimos gydytojo neturite, tai norėdami sulaukti pagalbos, galite susisiekti su DOTW (angl. *Doctors of the World UK*) JK telefonu – **0808 1647 686** (nemokamai), arba elektroniniu paštu – clinic@doctorsoftheworld.org.uk.

Kaip apsisaugoti, jeigu patenkate į rizikos grupę?

Jeigu patenkate į grupę žmonių, kuriems koronavirusas gali sukelti rimtą susirgimą, tai norėdami tokių susirgimų išvengti, turėtumėte imtis žemiau išvardintų priemonių:

- jokių būdu neikite iš namų, nei apsipirkti, nei vaistų, nei pasimankštinti;
- kuo dažniau stenkitės laikytis 2 metrų (3 žingsnių) atstumo nuo kitų, jūsų namuose gyvenančių asmenų.

Šeimos narių, draugų arba kaimynų paprašykite jums į namus pristatyti pirkinius ir vaistus. Pirkinius ir vaistus jie turėtų palikti už jūsų durų.

Jeigu jums reikia, kad būtiniausias dalykus, tokius kaip maistas, kas nors Jums pristatytų į namus, tai [užsiregistruokite kad galėtumėte gauti su koronavirusu susijusią pagalbą](#).

Jums patariama ištisą 12 savaičių laikotarpį (nuo laiško gavimo datos), praleisti namuose ir vengti tiesioginio kontakto su žmonėmis.

[Išsamius patarimus apie tai, kaip nuo koronaviruso apsisaugoti, jeigu patenkate į rizikos grupę, galite rasti GOV.UK.](#)

In association with



Izoliacijos rekomendacijos skirtos namų ūkiams, kuriuose galima koronaviruso infekcija



Neikite į darbą, mokyklą, pas šeimos gydytoją, į vaistinę ar ligoninę



Naudokite atskirus prietaisus/įrenginius arba pasinaudoję nuvalykite



Venkite artimo kontakto su kitais žmonėmis



Naudokitės maisto ir vaistų pristatymo į namus paslaugomis



Nepriimkite svečių



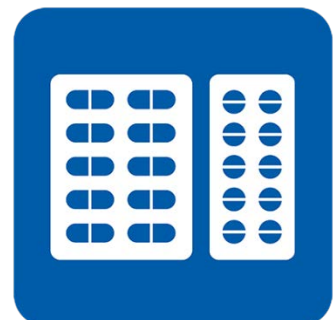
Jeigu įmanoma, miegokite atskirai



Reguliariai plaukite rankas



Gerkite daug vandens



Norėdami palengvinti simptomus, vartokite paracetamolį

Daugiau informacijos: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Translated by:



Kiek laiko reikia laikytis izoliacijos rekomendacijų?

- visi, kurie jaučia simptomus, iš namų negali išeiti bent 7 dienas;
- jeigu būstu dalinatės su kitais asmenimis, tai norėdami užkirsti kelią infekcijos plitimui už namų ribų, pastarieji asmenys iš namų neturėtų išeiti bent 14 dienų;
- jeigu bet kuris su jumis gyvenantis asmuo jaučia simptomus, tai iš namų pastarieji neturėtų išeiti bent 7 dienas, pradedant skaičiuoti nuo tos dienos, kuomet tie simptomai pasireiškė. Namuose jie turi likti net ir tuo atveju, jeigu tai užtruktų ilgiau negu 14 dienų;
- jeigu gyvenate su asmeniu, kuriam yra 70 arba daugiau metų, kuris turi ilgalaikių susirgimų, laukiasi kūdikio arba turi silpną imuninę sistemą, tuomet pabandykite surasti gyvenamąją vietą, kurioje jie galėtų apsisototi 14 dienų;
- jeigu namuose turite likti kartu, stenkitės vieni nuo kitų laikytis kuo atokiau.

Kada turėčiau skambinti NHS 111?

- jeigu jaučiatės taip prastai, kad negalite daryti jums įprastų dalykų pvz.: žiūrėti televizoriaus, naudotis telefonu, skaityti arba išlipti iš lovos;
- manote, jog negalite susitvarkyti su simptomais namuose;
- Jūsų būklė blogėja;
- Praėjus 7 dienoms jūsų simptomai nepraeina.

Kaip susisiekti su NHS 111?

Norėdami išsiaiškinti kaip elgtis toliau, Jūs galite pasinaudoti [NHS 111 internete pateikta](#) informacija. Jeigu tinklalapio paslaugomis pasinaudoti negalite, tai skambinkite nemokamu numeriu 111. Paskambinę galite paprašyti vertėjo jūsų kalba.

Jeigu nerimaujate dėl savo imigracijos padėties

Visos NHS koronaviruso paslaugos yra nemokamos, nepaisant jūsų imigracijos statuso JK. Tai reiškia, jog koronaviruso tyrimai ir gydymas, net ir tuo atveju, jeigu rezultatai yra neigiami, yra nemokami. NHS ligoninėms yra nurodyta, jog asmenims, kuriems yra taikomi koronaviruso testai ir gydymas, imigracijos patikros nėra taikomos.

Ką galėčiau padaryti, kad sustabdyčiau koronaviruso plitimą?

- Kuo dažniau plaukite rankas muilu ir vandeniu ir ne trumpiau nei 20 sekundžių;
- Laikykitės patarimų, kurie yra pateikti tiems, kurie turi likti namie.

Šie patarimai yra paremti naudojantis NHS sveikatos patarimais ir informacija, kurie yra skirti visiems JK gyvenantiems asmenims, nepaisant iš kurios šalies jie yra kilę.

Daugiau informacijos:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>