

Koronaviruso (COVID-19) Rekomendacijos

LIETUVIŲ KALBA / LITHUANIAN

Šie patarimai yra parengti naudoti visiems JK gyvenantiems asmenims, nepaisant to, iš kurios šalies jie yra kilę. Šie patarimai remiasi Nacionalinės Sveikatos Priežiūros (NHS) sveikatos patarimais bei informacija.

Versijos Nr.: 8 [15.12.2020]



Turinys

Kas yra Koronavirusas (COVID-19) ir kaip nuo jo apsisaugoti?

Ką daryti jeigu jaučiate Koronaviruso simptomus?

Izoliacijos rekomendacijos namų valdoms, kuriuose galima Koronaviruso infekcija

Kiek laiko turite laikytis izoliacijos rekomendacijų?

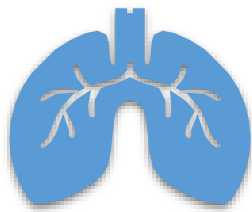
Kada reikėtų kreiptis į NHS 111?

Kaip susisiekti su NHS 111?

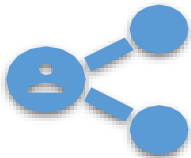
Ką daryti jeigu nerimaujate dėl savo imigracijos statuso?

Ką daryti, kad užkirstumėte kelią Koronaviruso plitimui?

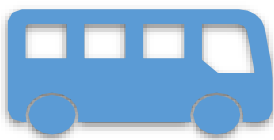
Kas yra Koronavirusas (COVID-19) ir kaip nuo jo apsisaugoti?



COVID-19 – nauja liga, galinti paveikti jūsų plaučius, kvėpavimo takus ir kitus organus. Ligą sukelia virusas, kurio pavadinimas – Koronavirusas.



Jūs galite apsisaugoti ribodami fizinį kontaktą su žmonėmis, su kuriais negyvenate, ir maksimaliai laikydamiesi higienos normų. Šios priemonės užkerta kelią Koronaviruso plitimui. Šios rekomendacijos yra skirtos visų amžiaus grupių žmonėms ir Jūs turite jų laikytis net jeigu nejaučiate Koronaviruso simptomų ir neturite kitų sveikatos sutrikimų.



Naudojimasis viešuoju transportu: Jūs kiek galėdami turėtumėte vengti viešojo transporto ir kiek įmanoma stengtis vaikščioti pėsčiomis, važiuoti dviračiu arba nuosavu automobiliu. Jeigu Jums reikia naudotis viešuoju transportu, pasistenkite vengti piko valandų ir laikykitės atstumo nuo kitų žmonių. Viešajame transporte Jūs privalote dėvėti veidą dengiančias priemones. Labai svarbu, kad laikytumėtės šių rekomendacijų, jeigu jų nesilaikysite tai Jums gali grėsti bausė.



Darbinė veikla: Jūs turėtumėte dirbti iš namų, jeigu galite. Jeigu Jums reikia eiti į darbą, Jūs turite įsitikinti, kad nei Jūs nei Jūsų namų valdos gyventojai nejaučia Koronaviruso simptomų. Jeigu niekas neturi simptomų, į darbą galite grįžti su sąlyga, kad laikysitės 2 metrų atstumo nuo kitų asmenų ir kuo dažniau plausite rankas arba naudosite dezinfekuojančias priemones. Taip pat Jūs turite nuolat plauti rankas ir naudoti dezinfekcinį skystį. Jūs galite pasiteirauti darbdavio apie saugos priemones ir galimybę naudoti darbuotojams skirtas asmenines apsaugos priemones.



Policija ir kariuomenė gali būti pasitelkta, kad padėtų įgyvendinti priemones skirtas visuomenės sveikatai užtikrinti, o taip pat pagalbai tiekiant maistą ir kitas būtinas priemones labiausiai pažeidžiamiems žmonėms.



Jūs galite atsisiųsti programėlę į savo išmanųjį telefoną ir apsaugoti save. Programėlė perspės jus jei buvote susitikę su kitu programėlės vartotoju, kurio koronos viruso testo rezultatai teigiami. O jeigu jūsų testo rezultatai teigiami, programėlė gali padėti nustatyti jūsų turėtus kontaktus, išsaugodama jūsų privačią informaciją.

NHS
COVID-19

Jeigu jūs gyvenate Anglijoje arba Velse, parsisiųskite programėlę NHS COVID-19 App. Programėlę gali naudoti visi, sulaukę 16 metų amžiaus. Daugiau informacijos 11 kalbų galite rasti čia: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>

NHS
SCOTLAND

Jeigu gyvenate Škotijoje, atsisiųskite Protect Scotland App. Programėlė gali naudotis visi, sulaukę 16 metų amžiaus. Daugiau informacijos rasite čia: <https://www.protect.scot/>

HSC

Jei gyvenate Šiaurės Airijoje, parsisiųskite programėlę StopCOVID NI Proximity App. Programėlė gali naudotis visi, sulaukę 11 metų amžiaus. Daugiau informacijos rasite čia: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Norėdami gauti informacijos apie vietinius, jums taikytinus karantino apribojimus, sekite vietinės valdžios institucijų teikiamą informaciją.

Anglijoje

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

Škotijoje

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

Velse

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

Šiaurės Airijoje

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

Ką daryti jeigu jaučiate Koronaviruso simptomus?

Pagrindiniai simptomai, į kuriuos turite atkreipti dėmesį:

- aukšta temperatūra – palietus krūtinę arba nugarą juntamas karštis, arba
 - naujai atsiradęs nuolatinis kosulys, arba
- Jūsų įprastas skonio ir/arba kvapo jutimas dingo arba pakito (anosmija) – jeigu Jūs negalite visiškai jausti skonio ir/arba kvapo arba pojūtis kitoks negu įprastai.

Jūs privalote kuo skubiau imtis šių veiksmų:



Izoliuotis: likite namuose mažiausiai 10 dienas ir vadovaukitės **izoliacijos rekomendacijomis namų valdoms, kuriuose galima Koronaviruso infekcija.** Visi žmonės su kuriais gyvenate ir/arba turėjote artimą kontaktą, privalo izoliuotis 10 dienų.



Pasidarykite Koronaviruso testą per 5 pirmąsias dienas nuo simptomų atsiradimo: Visi žmonės kurie jaučia simptomus, gali pasidaryti nemokamą testą ir išsiaiškinti ar jie turi virusą. Yra du būdai gauti testą. Testas gali būti pristatytas Jums į namus arba Jūs galite vykti į testavimo vietą. Testo rezultatus gausite SMS žinute, elektroniniu laišku arba sulauksite skambučio.

Pasidarykite Koronaviruso testą



Jūs galite užsisakyti arba užsiregistruoti testui internete adresu: <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Jeigu neturite galimybės naudotis internetu, skambinkite numeriu **119 Anglijoje, Velse** ir **Šiaurės Airijoje** arba telefonu **0800 028 2816 Škotijoje**.



Jeigu testo rezultatai neigiami: Jūs galite nutraukti izoliaciją jeigu jaučiatės gerai ir neturite simptomų. Visi žmonės su kuriais gyvenate ir/arba turėjote artimą kontaktą taip pat gali nutraukti izoliaciją.

Jeigu testo rezultatai teigiami: Jūs turite tęsti savo 10 dienų izoliaciją ir visi žmonės su kuriais gyvenate ir/arba turėjote artimą kontaktą, privalo tęsti 10 dienų izoliaciją. Virusų sekimo tarnyba su Jumis susisieks ir paprašys pagalbos norėdami užkirsti tolimesnį viruso plitimą. Jie teirasis apie tai kur lankėtės pastaruoju metu ir su kokias žmonėmis buvote artimame kontakte. Ši informacija yra labai svarbi, nes ji padės identifikuoti žmones, kurie turėtų izoliuotis ir likti namie 10 arba daugiau dienų.

Daugiau informacijos:

Škotijoje

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

Šiaurės Airijoje <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

Izoliacijos rekomendacijos namų valdoms, 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

Labai svarbu, kad laikytumėtės šių rekomendacijų, jeigu jų nesilaikysite tai Jums gali grėsti bausmė.

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

Kiek laiko turite laikytis izoliacijos rekomendacijų?

- Visi, kurie jaučia simptomus, turi izoliuotis bent 10 dienas.
- Jeigu gyvenate su kitais žmonėmis, pastarieji privalo izoliuotis ir likti namuose bent 10 dienų, kad būtų išvengta viruso plitimo už namų ribų.
- Bet, jeigu bet kuris, su jumis gyvenantis asmuo jaučia simptomus, tai iš namų pastarieji neturėtų išeiti bent 10 dienas, pradedant skaičiuoti nuo tos dienos, kuomet tie simptomai pasireiškė. Namuose jie turi likti net ir tuo atveju, jeigu tai užtruktų ilgiau negu 10 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 apsistoti 10 dienų

Kada reikėtų kreiptis į NHS 111?

- jeigu jaučiatės taip prastai, kad negalite daryti jums įprastų dalykų, pavyzdžiui, žiūrėti televizoriaus, naudotis telefonu, skaityti arba išlipti iš lovos;
- manote, jog negalite susitvarkyti su simptomais namuose;
- Jūsų būklė blogėja;

Kaip susisiekti su NHS 111?

Norėdami išsiaiškinti kaip elgtis toliau, Jūs galite pasinaudoti NHS 111 internete pateikta (<https://111.nhs.uk/covid-19>) informacija. Jeigu tinklalapio paslaugomis pasinaudoti negalite, tai skambinkite nemokamu numeriu 111. Paskambinę galite paprašyti vertėjo jūsų kalba, į visus pateiktus klausimus atsakydami „**yes**“ (taip).

Ką daryti jeigu nerimaujate dėl savo imigracijos statuso?

Anglijoje viešintys užsieniečiai, tame tarpe vis, kurie JK gyvena neturėdami leidimo, **nebus** apmokestinami už:

- Koronaviruso testą (net jei rezultatas parodys, kad nesate užsikrėtę Koronavirusu)
- Koronaviruso gydymą, bet jeigu po to, kai pradėjote gydytis, Jūsų testas parodo, kad nesate užsikrėtę Koronavirusu, Jums gali tekti sumokėti už gydymą, kuris bus suteiktas po to, kai gausite savo testo rezultatus
- Vaikų, kuriems išsivystė multisisteminis uždegiminis sindromas, gydymą.

Jeigu Jūs tik tikinatės ar gydotės nuo Koronaviruso, imigracijos patikrinimai nėra reikalinga.

Ką daryti, kad užkirstumėte kelią Koronaviruso plitimui?

- Kuo dažniau plaukite rankas muilu ir vandeniu ir ne trumpiau nei 20 sekundžių;
- Laikykitės patarimo išlikti budriems ir saugiems;
- Priklausomai nuo to, kur gyvenate, naudokitės rekomendacijomis dėl veidų dengiančių priemonių naudojimo ir 2 metrų atstumo laikymosi nuo asmenų, su kuriais negyvenate.

Daugiau informacijos:

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