

Dėl susidariusios ekstremalios situacijos, padidėjus rizikai užsikrėsti COVID – 19 virusu, rekomenduojama laikytis šių asmens higienos taisyklių:

Rankų plovimo taisyklės:

- Sušlapinti rankas vėsiu tekančiu vandeniu.
- Rankas plauti su muilu.
- Visą rankų paviršių įtrinti muilu ir sukamaisiais, trinamaisiais judesiais muiluoti rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s. Sukamaisiais, trinamaisiais judesiais muiluoti išorines ir vidines rankų puses ir riešus apie 20 s.
- Trinti delną į delną, tarpupirščius, pirštų galiukus, riešus, vidines ir išorines delnų puses.
- Kruopščiai nuplauti tekančiu vandeniu rankas, kad pašalinti muilą. Vanduo turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.
- Rankas šluostyti vienkartinio popieriniu rankšluosčiu arba vienkartinė servetėle.
- Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu arba vienkartinė servetėle užsukti vandens čiaupą.
- Išmesti popierinį rankšluostį arba vienkartinę servetėlę į sandarią šiukšlių dėžę.

Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo taisyklės:

- Kosint ar čiaudint, būtina nusisukti ir užsidengti burną ar nosį su vienkartinė nosine. Neturint nosinės – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės link, skverną).
- Kosint ar čiaudint neužsidengti burnos ar nosies delnu.
- Nosiai valyti bei išsišnypšti naudoti vienkartinės nosines. Jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, naudoti rankų dezinfekcijai skirtas priemones.
- Nekosėti ir nečiaudėti aplinkui esant kitų žmonių.
- Neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę.
- Būtina dėvėti nosį bei burną dengiančią apsaugos priemonę (veido kaukę, respiratorių ar kitą priemonę), kad sulaikyti viruso pasklidimą aplinkoje su lašeliais. Nepamiršti pakeisti nosį bei burną dengiančią apsaugos priemonę nauja, kuomet dėvima tampa drėgna.
- Panaudotas nosį bei burną dengiančią apsaugos priemonę, servetėles ir kitas medžiagas išmesti ir nedelsiant nusiplauti rankas. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, naudoti rankų dezinfekcijai skirtas priemones.
- Kad virusas nepatektų į sveiką organizmą, neliesi akių, nosies ir burnos nenusiplovus ar nenusidezinfekavus rankų dezinfekcijai skirtomis priemonėmis.

Saugaus atstumo laikymasis:

- Didžiausią galimybę užsikrėsti virusu turi žmonės, esantys iki 1 m atstumu nuo sergančiojo. Todėl rekomenduojama kiek įmanoma stengtis laikytis didesnio nei 1 m atstumo vieniems nuo kitų.

Pasijutus blogai:

- Nedelsiant apeisti darbo vietą.
- Izoliuotis specialioje patalpoje (Taikos pr. 133 – bute esančiame greta Centro, Poškos g. 23, Smalininkų g. 18 – mokytojų kambaryje Nr. 210, Vilniaus g. 42 – Visuomenės sveikatos kabinete Nr. 107, bendrabutyje Jonavos g. 178, patalpoje Nr. 1).
- Susisiekti su savo šeimos gydytoju arba kreiptis konsultacijai į Karštąją koronaviruso liniją tel. 1808.
- Apie tai telefonu informuoti tiesioginį vadovą ir personalo vedėją.