

Uždenk savo kosulį

Sustabdykite bakterijas, nuo kurių Jūs galite susirgti arba perduoti kitiems

Užsidenkite savo burną ir nosį servetėle kosėjant ar čiaudint. Išmeskite panaudotą servetėlę į šiukšlinadėžę.



Jei neturite servetėlės, tai kosėjant ar čiaudint uždenkite burną alkūne, o ne savo rankomis.

Užsidėkite kaukę, kad apsaugotumėte kitus.

Dažnai plaukite rankas su muilu ir šiltu vandeniu apie 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, naudokite alkoholinės servetėles rankų higienai.



www.uliac.lt

Kaip sumažinti pavojų užsikrėsti koronavirusais:



Plaukite rankas vandeniu ir muilu arba trinkite rankas alkoholine rankų priemone

Kosėdami ir čiaudėdami prisidengkite nosį ir burną nosinaite arba sulenkta alkūne



Venkite kontaktų su peršalusiu arba į gripą panašių simptomų patiriančiu asmeniu

Gerai išvirkite mėsą ir kiaušinius



Venkite kontaktų su gyvais laukiniais ar ūkiuose auginamais gyvūnais be asmeninės apsaugos priemonių



World Health
Organization

REKOMENDACIJOS ĮMONĖMS KAIP SAUGOTIS NUO VIRUSŲ

- Užtikrinti reguliary patalpų vėdinimą ne rečiau kaip 5 kartus per dieną.
- Aprūpinti įmonę asmens higienos priemonėmis (muilu, popieriniais vienkartiniais rankšluosčiais, rankų dezinfekavimo priemonėmis) ir užtikrinti jų nuolatinį papildymą.
- Užtikrinti asmens higienos priemonių (dezinfekavimo priemonių) prieinamumą visoje darbovietėje (prie centrinio įėjimo, prie įėjimų į tualetų patalpas ir kitose patalpose, kuriose įrengti praustuvai).
- Užtikrinti biure esančių paviršių (stalų, kėdžių, palangių ir kt.) valymą drėgnuoju būdu ne rečiau kaip vieną kartą per dieną.
- Užtikrinti, kad įmonėje esantys tualetai ir jų durų rankenos būtų dezinfekuojami ne rečiau kaip 5 kartus per dieną.
- Informuoti darbuotojus apie asmens higienos priemonių taikymą (Kruopščiai ir dažnai plauti rankas muilu ir vandeniu, neliesti veido) dažnai lankomose ir matomose vietose.

KAIP PLAUTI RANKAS?

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.

1



RANKAS SUDRĖKINTI VANDENIU

2



UŽPILTI MUILO, KAD PADENGŲ VISUS PAVIRŠIUS

3



DELNĄ TRINTI Į DELNĄ

4



DEŠINIOSIOS RANKOS DELNU TRINTI
KAIROSIOS PLAŠTAKOS VIRŠŲ IR ATVIRKŠČIAI

5



SUGLAUSTI DELNUS,
SUPINTI PIRŠTUS IR TRINTI

6



KIEKVIENOS RANKOS DELNU
TRINTI KITOS RANKOS PIRŠTUS

7



SUKAMAISIAIS JUDESIAIS
TRINTI NYKŠČIUS

8



SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI
KIEKVIENOS RANKOS DELNĄ

9



RANKAS PLAUTI VANDENIU

10



RANKAS SAUSINTI
VIENKARTINIŲ RANKŠLUOSČIŲ

11



ČIAUPĄ UŽDARYTI NAUDOJANT
VIENKARTINĮ RANKŠLUOSTĮ

12



RANKOS SAUGIOS



Rekomendacijos:



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS
APSAUGOS MINISTERIJA



Nesilankėte Kinijoje ir/ar Šiaurės Italijoje
(Veneto, Emilijos-Romanijos, Lombardijos ir
Pjemonto regionuose)

IR



**Neturėjote sąlyčio su šiemet
iš Kinijos ir/ar Šiaurės Italijos
grįžusiais/atvykusiais žmonėmis**

IR



**Jums pasireiškė peršalimo
simptomai**

(pakilo temperatūra, kosite, čiaudite,
skauda gerklę)

TUOMET



**KREIPKITĖS Į SAVO
ŠEIMOS GYDYTOJĄ**



14 dienų laikotarpyje keljavote Kinijoje (žemyninėje
dalyje, visose provincijose) **ir/ar Šiaurės Italijoje** (Veneto,
Emilijos-Romanijos, Lombardijos ir Pjemonto regionuose)

ARBA



**Bendravote (artimas sąlytis) su žmogumi, kuriam
buvo patvirtinta arba įtarta koronaviruso infekcija**

ARBA



**Dirbote aplinkoje, kurioje buvo gydomi
koronavirusu užsikrėtę asmenys**

IR



**Jaučiate ūmios kvėpavimo takų infekcijos
požymius** (karščiavimas, kosulys, gerklės skausmas,
apsunkintas kvėpavimas)

TUOMET



SKAMBINKITE 112