



## REKOMENDACIJOS

### GYVENTOJAMS DĖL COVID-19 LIGOS (KORONAVIRUSO INFEKCIJOS) PREVENCINIŲ PRIEMONIŲ KARANTINO METU

2020-12-24

Atsižvelgiant į nepalankią epidemiologinę situaciją ir paskelbtą karantiną šalyje dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos), siekdama užkirsti kelią viruso plitimui bei atsižvelgdama į Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro, Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas, Sveikatos apsaugos ministerija rekomenduoja:

#### 1. Riboti judėjimą

Nuo 2020 m. gruodžio 16 d. 00.00 val. iki 2021 m. sausio 3 d. 24.00 val. Lietuvos Respublikos teritorijoje ribojamas asmenų judėjimas tarp savivaldybių, išskyrus atvejus, kai vykstama į savo gyvenamosios vietos savivaldybę, kai vykstama į kitą nei savo gyvenamosios vietos savivaldybę dėl artimųjų giminaičių mirties ar į darbą (darbo reikalais), kai darbo vieta yra kitoje savivaldybėje, kai vykstama į aptarnaujančius tarptautinius maršrutus oro, jūrų uostus, autobusų stotis ar iš jų, kai vykstama dėl sveikatos priežiūros paslaugų, taip pat dėl kitų objektyviai pagrįstų neatidėliotinų priežasčių, kai vykimas į kitą nei savo gyvenamosios vietos savivaldybę yra neišvengiamai būtinas. Šis ribojimas netaikomas asmenims – vienos šeimos ar vieno namų ūkio nariams, kurie vyksta į kitą nei savo gyvenamosios vietos savivaldybę, kurioje turi nekilnojamojo turto, priklausančio vienam iš šeimos ar namų ūkio narių nuosavybės teise.

Draudžiama palikti gyvenamąją vietą, išskyrus atvejus, kai vykstama į darbą (darbo reikalais), prekybos vietą, kai vykstama į aptarnaujančius tarptautinius keleivių maršrutus oro, jūrų uostus, autobusų stotis ar iš jų, į nekilnojamojo turto objektą, valdomą nuosavybės teise, laidotuves, dėl sveikatos priežiūros ir kitų būtinųjų paslaugų ar objektyviai pagrįstų priežasčių, kai vykimas neišvengiamai būtinas, kai ne daugiau kaip vienos šeimos ir (ar) vieno namų ūkio nariai vyksta pasivaikščioti atvirose vietose, taip pat kai vyksta prižiūrėti sergančių ar negalinčių savimi pasirūpinti asmenų.

Primename, kad nuo 2020 m. gruodžio 16 d. draudžiama parduotuvių, įskaitant parduotuves prekybos ir (arba) pramogų centruose, turgaviečių ir kitų viešų prekybos vietų veikla. Šis draudimas netaikomas:

- parduotuvėms (įskaitant parduotuves prekybos ir (arba) pramogų centruose), kurių pagrindinė veikla yra maisto, veterinarijos, pašarų gyvūnams, vaistinių, optikos prekių ir ortopedijos techninių priemonių pardavimas;
- maisto prekybai turgavietėse ir kitose viešose prekybos vietose;
- internetinei prekybai ir kai prekės pristatomos fiziniams ir juridiniams asmenims ar atsiimamos atsiėmimo punktuose;
- lauko prekybai eglutėmis ir kitais medeliais, skirtais šventėms.

Rekomenduojama kuo rečiau lankytis parduotuvėse, riboti apsipirkimų parduotuvėse skaičių. Esant galimybei pasinaudoti paslauga prekių pristatymu į namus. Visose parduotuvėse, turgavietėse ir kitose viešose prekybos vietose bei paslaugų teikimo vietose asmenims iš vieno šeimos ir (ar) namų ūkio lankytis po vieną.

Lankantis parduotuvėse, vaistinėse, turguose, kitose viešose atvirose ir uždaroje vietose laikytis saugaus, ne mažesnio kaip 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių ir dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones), kurios priglunda prie veido ir pilnai dengia nosį ir burną (toliau – kaukės).

Pažymime, kad reguliuojant lankytojų srautus, parduotuvėse, įskaitant parduotuves prekybos ir (arba) pamogų centruose, turgavietėse ir kitose viešose prekybos vietose, kurių veikla nedraudžiama, turi būti užtikrinamas 15 m<sup>2</sup> prekybos plotas vienam lankytojui arba vienu metu aptarnaujamas ne daugiau kaip vienas asmuo.

Primename, kad draudžiama teikti grožio, taip pat kitas paslaugas, kurių teikimo metu būtinas ilgesnis nei 15 minučių kontaktas tarp paslaugos teikėjo ir paslaugos gavėjo. Šis draudimas netaikomas medicininės reabilitacijos paslaugoms, psichologinės pagalbos ir psichoterapijos paslaugoms, keleivių vežimo už atlygį lengvaisiais automobiliais pagal užsakymą ir lengvaisiais automobiliais taksi paslaugoms, advokatų teikiamoms teisinėms paslaugoms, finansinėms paslaugoms ir kvalifikuotų patikimumo užtikrinimo paslaugų teikėjų sudarytų kvalifikuotų sertifikatų išdavimo paslaugoms, kurių neįmanoma suteikti nuotoliniu būdu, taip pat toms paslaugoms, kurias leidžiama teikti.

Draudžiama teikti laisvalaikio, sporto įrenginių eksploatavimo, sporto klubų, kūno rengybos centrų, pramogų, poilsio, baseinų, pirčių (išskyrus viešąsias pirtis, skirtas asmenų higienos poreikiams tenkinti), diskotekų, šokių salių, kino teatrų ir kino klubų paslaugas, draudžiamas laisvalaikio paslaugų įstaigų (tiek fizinių, tiek juridinių asmenų) ir laisvalaikio paslaugoms teikti skirtų patalpų lankymas, fizinis lankytojų aptarnavimas ir šių įstaigų (tiek fizinių, tiek juridinių asmenų) nuosavybės teise ar kitais teisėtais pagrindais valdomų patalpų nuoma, subnuoma ar panauda, skirta privatiems renginiams, šventėms ar kitiems susibūrimams organizuoti, išskyrus aukšto meistriškumo sporto pratybas.

Draudžiamas kultūros įstaigų lankymas ir fizinis lankytojų aptarnavimas, išskyrus fizinį aptarnavimą bibliotekose.

Draudžiama viešojo maitinimo įstaigų, restoranų, kavinių, barų, naktinių klubų ir kitų pasilinksminimo vietų, lošimo namų (kazino) ir lošimo automatų, bingo salonų, lažybų ir totalizatorių punktų veikla, išskyrus atvejus, maistas tiekiamas išsinešti arba pristatomas fiziniams ir juridiniams asmenims kitais būdais; viešojo maitinimo paslaugos teikiamos įmonių, įstaigų ar organizacijų, kuriose vykdomas pamaininis darbas, darbuotojams šių įmonių, įstaigų ar organizacijų teritorijose ir (ar) patalpose; viešojo maitinimo paslaugos teikiamos numatytoje įstaigoje, kuriose būtina užtikrinti maitinimą pagal įstaigos veiklos specifiką.

Paslaugų, kurios nedraudžiamos, teikimo vietose (išskyrus apgyvendinimo paslaugų teikimo vietas) turi būti užtikrinamas 10 m<sup>2</sup> plotas vienam lankytojui arba vienu metu aptarnaujamas ne daugiau kaip vienas asmuo.

Viešose vietose ir transporto priemonėse, išskyrus miesto, tarpmiestinio ir priemiestinio reguliaraus susisiekimo keleivinio transporto priemonėse ar transporto priemonėse, kuriose vykstama į (iš) darbo vietą, būti ne didesnėmis nei 2 asmenų arba vienos šeimos ir (ar) vieno namų ūkio narių grupėmis (teikiant keleivių vežimo už atlygį lengvaisiais automobiliais pagal užsakymą ir lengvaisiais automobiliais taksi paslaugas, transporto priemonės vairuotojas į šį skaičių neįskaičiuojamas), laikytis ne mažesnio kaip 2 metrų atstumo tarp asmenų ar asmenų grupių (iki 2 asmenų ar šeimos / namų ūkio narių), vengti tiesioginio fizinio kontakto, laikytis asmens higienos reikalavimų.

Turintiems ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų požymių (pvz., karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.) likti namuose ir konsultuotis Karštąja koronaviruso linija tel. 1808 arba susisiekti konsultacijai su savo šeimos gydytoju.

Asmenims, kuriems yra privaloma izoliacija, griežtai laikytis izoliavimo taisyklių visą izoliavimo laikotarpį (izoliavimo sąlygos nurodytos Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytoje patalpose taisyklėse,

patvirtintose Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. kovo 12 d. įsakymu Nr. V-352 „Dėl Asmenų, sergančių COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), asmenų, įtariamų, kad serga COVID-19 liga (koronaviruso infekcija), ir asmenų, turėjusių sąlytį, izoliavimo namuose, kitoje gyvenamojoje vietoje ar savivaldybės administracijos numatytose patalpose taisyklių patvirtinimo“) (nuoroda: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/ea60cec0650b11eaa02cacf2a861120c/asr>).

## **2. Rekomendacijos asmeninėms šventėms**

Draudžiama rengti asmenines šventes viešose ir privačiose erdvėse, jei jose dalyvauja daugiau nei viena šeima ir (ar) vienas namų ūkis. Primename, kad draudžiama apgyvendinimo paslaugoms teikti skirtų patalpų (tiek fizinių, tiek juridinių asmenų nuosavybės teise ar kitais teisėtais pagrindais valdomų) nuoma, subnuoma ar panauda, skirta privatiems renginiams, šventėms ar kitiems susibūrimams organizuoti.

Šventėje negali dalyvauti asmenys, kuriems privaloma izoliacija ir kurie izoliuojasi atskirame buto ar namo kambaryje, izoliacijos laikotarpiu.

Šventės dalyviams rekomenduojama laikytis:

- kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinėmis servetėlėmis arba į sulenktas alkūnės vidinę pusę),
- asmens ir rankų higienos (plauti su muilu ir vandeniu arba naudoti rankų dezinfekavimo priemones).

## **3. Riboti artimą kontaktą su kitais asmenimis, rūpintis aplinkos higiena**

Draudžiami daugiau nei vienos šeimos ir (ar) vieno namų ūkio artimi kontaktai, išskyrus neatidėliotinus atvejus, kai reikia suteikti pagalbą, prižiūrėti sergančius ar negalinčius savimi pasirūpinti asmenis bei transporto priemonėse, išskyrus miesto, tarp miestinio ir priemiestinio reguliaraus susisiekimo keleivinio transporto priemonėse ar transporto priemonėse, kuriose vykstama į (iš) darbo vietą (teikiant keleivių vežimą už atlygį lengvaisiais automobiliais pagal užsakymą ir lengvaisiais automobiliais taksi paslaugas, transporto priemonės vairuotojas į šį skaičių neįskaičiuojamas), ir laido tuvėse, kuriose gali dalyvauti ne daugiau nei 10 asmenų, išskyrus šeimos ir (ar) namų ūkio narius ir ritualines paslaugas teikiančius asmenis.

Siekiant kontroliuoti COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) plitimą, svarbu užtikrinti kuo mažesnę socialinių kontaktų skaičių, kai susitinkama fiziškai. Tais atvejais, kai neišvengiamai reikia susitikti su kitais žmonėmis, su kuriais kartu negyvenama, susitikimų metu dėvėti kaukes, trumpinti susitikimų laiką. Taip pat, rekomenduojama iki susitikimo 2 savaites arba mažiausiai 10 dienų izoliuotis, ypač jeigu teks susitikti su asmenimis, turinčiais didesnę riziką COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) sirgti sunkiai.

Vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.).

Ne rečiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinti gyvenamąsias patalpas, pvz., plačiai 10 min. atverti langus arba keletą minučių padaryti patalpose skersvėjų.

Kasdien valyti dažnai naudojamus paviršius gyvenamojoje vietoje, pvz., durų rankenas, stalų paviršius, čiaupo rankenėles, pultelius, šaldytuvo rankenas ir kt. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais.

Valyti vonios kambario ir tualetų paviršius mažiausiai kartą per dieną. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais.

## **4. Naudoti asmenines apsaugos priemones, rūpintis asmenine higiena**

Dėvėti kaukes, viešose vietose ir vietose, kuriose sutinkami žmonės, su kuriais įprastai nebendraujama. Viešose uždaroje ir atviroje vietose kaukių dėvėjimas privalomas!

Laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę).

Laikytis saugaus (ne mažiau nei 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų, ypač tų, su kuriais įprastai nebendraujama.

Kuo dažniau plauti rankas su muilu ir vandeniu, rankas muiluojant ne trumpiau nei 20 sek. Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemonės).

Vengti liesti neplautomis rankomis veidą, akis, nosį, burną.

## 5. Rekomendacijos asmenims, turintiems didesnę riziką sunkiai sirgti

***Sergantieji lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonės yra labiausiai pažeidžiama gyventojų grupė, turinti didelę sunkių komplikacijų riziką užsikrėtus COVID-19 liga (koronaviruso infekcija). Todėl šioms gyventojų grupėms rekomenduojame ypatingai saugotis.***

Esant galimybei, susitarti su darbdaviu dėl darbo nuotoliniu būdu arba organizuoti darbą taip, kad būtų užtikrinamas kuo mažesnis kontaktas su kitais asmenimis. Primename, kad valstybės ir savivaldybių institucijose, įstaigose, valstybės ir savivaldybių valdomose įmonėse bei privačiame sektoriuje darbas organizuojamas ir klientai aptarnaujami nuotoliniu būdu, išskyrus atvejus, kai atitinkamas funkcijas (darbą) būtina atlikti darbo vietoje. Privaloma užtikrinti būtinųjų neatidėliotinių įstatymo nustatytų funkcijų (darbų) atlikimą.

Nesilankyti arba kuo rečiau lankytis parduotuvėse, vaistinėse, bažnyčiose, kitose viešose vietose, vengti viešojo transporto.

Prašyti artimųjų, draugų ar kaimynų pasirūpinti maistu ir kitomis būtinomis priemonėmis, užsisakyti maisto ar būtinųjų priemonių nuotoliniu būdu, esant galimybei pasinaudoti paslauga prekių pristatymu į namus, nesant tokios galimybės, kreiptis į savivaldybės administraciją dėl tokių paslaugų suteikimo.

Jeigu reikia pratęsti vaistų receptą, kreiptis į savo šeimos gydytoją nuotoliniu būdu.

Laikytis saugaus (ne mažiau kaip 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų, nebendrauti su asmenimis, turinčiais ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymių.

Jei kartu gyvena kiti socialiai aktyvūs šeimos nariai:

- vengti fizinio kontakto (apkabinimo, rankų paspaudimų ir pan.);
- ne rečiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinti gyvenamąsias patalpas, pvz., plačiai 10 min. atverti langus arba keletą minučių padaryti patalpose skersvėjų;
- kasdien valyti dažnai naudojamus paviršius gyvenamojoje vietoje, pvz., durų rankenas, stalų paviršius, čiaupo rankenėles, pultelius, šaldytuvo rankenas ir kt. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais;
- valyti vonios kambario ir tualetų paviršius mažiausiai kartą per dieną. Valyti įprastu muilu ar įprastiniais paviršiams skirtais valikliais.

## 6. ĮSPĖJAME!

**Vyresniems nei 6 metų amžiaus asmenims viešose uždaroje ir atvirose vietose privaloma dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius, kitas priemones), kurios priglunda prie veido ir visiškai dengia nosį ir burną. Šis reikalavimas netaikomas:**

- asmenims, kai jie sportuoja;
- aukšto meistriškumo sporto pratybose ar varžybose dalyvaujantiems aukšto meistriškumo sporto ir fizinio aktyvumo specialistams, aukšto meistriškumo sporto ir fizinio aktyvumo instruktoriams ir teisėjams;
- paslaugos teikimo metu, kai paslaugos negalima suteikti paslaugos gavėjui būnant su kauke;

- neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei. Šiems asmenims rekomenduojama nešioti veido skydelį;
- už gyvenamosios vietovės (miestų, miestelių, kaimų, viensėdžių, sodininkų bendrijų) ribų ir kai šalia 20 metrų spinduliu nėra kitų asmenų, išskyrus šeimos narius (sutuoktinį arba asmenį, su kuriuo sudaryta registruotos partnerystės sutartis, vaikus (įvaikius), įskaitant asmens ir jo sutuoktinio arba asmens, su kuriuo sudaryta registruotos partnerystės sutartis, nepilnamečius vaikus, tėvus (įtėvius), globėjus);
- vaikams, ugdomiems pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio ugdymo programas, jiems esant ugdymo įstaigoje ir (ar) jos teritorijoje.

**Už šių taisyklių pažeidimą asmenys gali būti traukiami administracinėn atsakomybėn ir gali būti skiriama 500–1500 eurų bauda.**

## **7. Kokios nosį ir burną dengiančios apsaugos priemonės gali būti naudojamos?**

**Medicininės kaukės** yra rekomenduojamos **kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonė** asmenims, kuriems pasireiškia simptomai, siekiant užkirsti kelią kvėpavimo lašų sklaidai kosėjant ar čiaudint. Kvėpavimo etiketo (t. y. burnos ir nosies uždengimo nosinaite kosėjant) tikslas, be kita ko, – apriboti infekcijos perdavimą nuo užsikrėtusio asmens. Įrodyta, kad naudojant medicininės kaukes kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonę sumažinamas iš kvėpavimo takų į aplinką pasklindančių lašelių, kuriuose yra respiratorinių virusų, perdavimas. Jas rekomenduojama naudoti siekiant sumažinti ir kitų ligų, pvz., tuberkuliozės ir gripo sukėlėjų perdavimą.

Kaukė gali padėti sumažinti infekcijos plitimą bendruomenėje **kuo labiau sumažinant iš kvėpavimo takų į aplinką paskleidžiamų lašelių išsiskyrimą** iš užsikrėtusių asmenų, kurie gali net nežinoti, jog jie yra užsikrėtę, taip pat prieš pasireiškiant simptomams. Šiuo požiūriu galima laikyti, kad kaukių naudojimas tarp asmenų, kuriems nepasireiškė simptomai, papildo jau taikomą kaukių naudojimo tarp asmenų, kuriems simptomai pasireiškė, praktiką. Medicininės kaukės atitinka Europos standarte EN 14683:2014 nustatytus reikalavimus.

**Nemedicininės kaukės** gali būti įvairios savarankiškai pagamintos ar komercinės kaukės arba veido uždangos iš audinio, kitų tekstilės medžiagų arba kitų medžiagų, kaip antai popieriaus. Jos nėra standartizuotos ir nėra skirtos naudoti sveikatos priežiūros įstaigose arba sveikatos priežiūros specialistų. Esama ribotų netiesioginių įrodymų, kad dėvint iš įvairių medžiagų pagamintas nemedicininės kaukes gali sumažėti kvėpavimo takų lašelių patekimas į aplinką kosėjant, bet iš turimų įrodymų matyti, kad nemedicininės kaukės yra mažiau veiksmingos nei medicininės kaukės kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonė. Nėra jokių savarankiškai pagamintų nemedicininė kaukių standartų. Vienas iš nemedicininė kaukių, pagamintų iš audinio ar kitų tekstilės medžiagų, pranašumų yra tai, kad jas lengva pagaminti, galima skalbti ir naudoti pakartotinai.

Pagal protingumo kriterijus nemedicininės kaukės turi atitikti šiuos kriterijus:

- ✓ Sudaryti fizinį barjerą oro lašeliams patekti į kvėpavimo takus per nosį ir burną;
- ✓ Būti trijų medžiagos sluoksnių tankaus audinio arba dviejų sluoksnių su vidine kišenėle trečiam sluoksniui įdėti;
- ✓ Būti vientisos (be skylių, nepermatomos ir pan.);
- ✓ Būti tinkamo dydžio, kad dengtų nosį ir burną ir priglustų prie veido;
- ✓ Kaukės vidinis sluoksnis turi būti iš medžiagos, gerai sugeriančios drėgmę ;
- ✓ Kaukės išorinis sluoksnis turėtų būti iš medžiagos, iš kurios itin greitai išgaruotų drėgmė;
- ✓ Kaukės trečiasis sluoksnis, kuris įdedamas kaip filtras, gali būti iš tankios polipropileno medžiagos;
- ✓ Kaukę reikia keisti, kai ji sudrėksta. Skalbti ne rečiau kaip 1 kartą per dieną karštame vandenyje su muilu ar skalbikliu.

**Respiratorius** (arba filtravimo kaukė (FFP) yra skirtas apsaugoti jį dėvintį asmenį nuo ore esančių teršalų poveikio (pvz., nuo infekcijos sukėlėjų patekimo į kvėpavimo takus įkvėpus mažus ir didelius kietųjų dalelių lašus). Respiratoriai su vožtuvais nėra tinkami naudoti kaip kontrolės rizikos šaltinio vietoje priemonė, nes jie neužkerta kelio dėvėtojo iškvepiamų dalelių patekimui į aplinką. Respiratoriai, atitinkantys Europos standarte EN 149:2001+A1:2009 nustatytus reikalavimus, skirti sveikatos priežiūros specialistams, kad apsaugotų juos pačius, ypač atliekant procedūras, kurių metu išsiskiria aerozolis.

### **Kaip tinkamai naudoti veido kaukes:**

- Kaukę reikia užsidėti kruopščiai, kad pilnai dengtų burną ir nosį;
- Dėvėdami kaukę, nelieskite jos rankomis;
- Nusiimdami kaukę nelieskite rankomis pačios kaukės, tik raištelius;
- Nusiėmus kaukę arba ją palietus, nusiplaukite rankas;
- Pakeiskite kaukę nauja kuomet dėvima tampa drėgna;
- Vienkartinių kaukių pakartotinai nenaudokite, panaudotas po kiekvieno naudojimo išmeskite.

### **ATKREIPIAME DĖMESĮ!**

Kaukių naudojimas viešosiose vietose yra kompleksinė priemonė, kartu su kitomis prevencinėmis priemonėmis, įskaitant atstumų laikymąsi, socialinių kontaktų ribojimą, buvimą namuose sergant, nuotolinį darbą, jei įmanoma, kvėpavimo etiketą, kruopščią rankų higieną bei veido, nosies, akių ir burnos nelietimą.