

**CIVILINĖS SAUGOS REKOMENDACIJOS, KAIP ELGTIS PAVOJINGOS
AR YPAČ PAVOJINGOS UŽKREČIAMOSIOS LIGOS (EPIDEMIJOS AR PANDEMIJOS)
METU**

1. Kilus pavojui užsikrėsti pavojinga ar ypač pavojinga užkrečiamąja liga:
 - 1.1. griežtai vykdykite asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų ir (ar) Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nurodymus bei rekomendacijas;
 - 1.2. be reikalo neikite iš namų, prireikus išeiti, jei turite, dėvėkite respiratorių arba vienkartinę kaukę;
 - 1.3. venkite masinio susibūrimo vietų ir artimo kontakto su kitais asmenimis;
 - 1.4. jei Jūsų darbas reikalauja nuolatinio kontakto su klientais ar pirkėjais, dėvėkite vienkartinę kaukę;
 - 1.5. venkite naudotis viešuoju keleiviniu transportu, eikite pėsčiomis arba važiuokite savo transportu, jei vykstate viešuoju transportu – dėvėkite respiratorių arba vienkartinę kaukę;
 - 1.6. griežtai laikykitės asmens higienos reikalavimų, dažnai plaukite rankas su muilu tekančiu šiltu vandeniu, ypač prieš valgymą;
 - 1.7. stebėkite savo bei artimųjų sveikatos būklę, pvz., matuokite kūno temperatūrą rytais ir vakarais;
 - 1.8. vartokite gerai termiškai apdorotą maistą, maisto produktus laikykite tinkamoje temperatūroje, venkite kryžminio maisto užterštumo;
 - 1.9. kiekvieną dieną vėdinkite patalpas, valykite grindis ir liečiamus paviršius drėgna šluoste, jei yra, naikinkite vabzdžius ir graužikus;
 - 1.10. įspėkite vaikus, kad neliestų nugaišusių paukščių ir graužikų, nežaistų su sergančiais ar net sveikai atrodančiais paukščiais, naminiiais gyvūnais, neneštų jų į namus.
 2. Pajutę pavojingos ar ypač pavojingos užkrečiamosios ligos požymius:
 - 2.1. jei pradėjote karščiuoti, pajutote nuovargį, galvos ir kūno raumenų skausmus, nedelsdami kreipkitės į asmens sveikatos priežiūros specialistus;
 - 2.2. ligonį izoliuokite nuo šeimos narių atskirame gerai vėdinamame kambaryje arba 1 m atstumu atitverkite nuo aplinkinių ligonio lovą užuolaidomis ar pan.;
 - 2.3. su ligoniu turėtų bendrauti tik vienas šeimos narys, jis privalo dėvėti vienkartinę kaukę;
 - 2.4. ligonio slaugai naudokite vienkartinės slaugos priemones, skirkite jam atskirus indus, patalynę, rankšluosčius, drabužius.
-