



REKOMENDACIJOS

ASMENIMS, ATVYKUSIEMS / GRĮŽUSIEMS IŠ UŽSIENIO VALSTYBIŲ

2020-06-26

Atsižvelgiant į nepalankią situaciją dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos), Sveikatos apsaugos ministerija teikia rekomendacijas asmenims, atvykusiems / grįžusiems iš užsienio valstybių.

Jeigu Jūs atvykote / grįžote iš užsienio valstybės, vertinama, kad Jūs turėjote riziką užsikrėsti COVID-19 liga (koronaviruso infekcija). Tai nereiškia, kad Jūs esate užsikrėtęs, tačiau šios tikimybės atmesti negalime. Kiekvienai užkrečiamajai ligai yra būdingas tam tikras inkubacinis periodas, t. y. laikotarpis nuo infekcinės ligos sukėlėjo patekimo į organizmą pradžios iki ligos simptomų išsivystymo. Dabartiniais duomenimis, COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) inkubacinio periodo trukmė gali būti iki 14 d. Siekiant užkirsti kelią galimam infekcijos plitimui, Jums rekomenduojama laikytis bendrųjų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencijos reikalavimų ir priklausomai nuo to, iš kurios šalies atvykote, likti namuose (izoliuotis) 14 d. nuo atvykimo/ grįžimo į Lietuvos Respubliką dienos (privaloma izoliuotis, jeigu atvykote iš šalies, kurioje 14 dienų sergamumo rodiklis yra 25 atvejų / 100 tūkst gyventojų ir daugiau, ir šalis yra įrašyta į COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašą, patvirtintą Sveikatos apsaugos ministro 2020 m. birželio 15 d. įsakymu Nr. V-1463 „Dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašo patvirtinimo“ ir skelbiamą SAM internetiniame puslapyje <http://sam.lrv.lt/lt/naujienos/koronavirusas> arba rekomenduojama izoliuotis, jei atvykote iš šalies, kurioje 14 dienų sergamumo rodiklis yra nuo 15, bet neviršija 25 atvejų / 100 tūkst. gyventojų).

A. ASMENIMS, KURIEMS IZOLIACIJA YRA PRIVALOMA

Jeigu Jūs atvykote iš šalies, kurioje **14 dienų sergamumo rodiklis viršija 25 atvejus / 100 tūkst. gyventojų**, ir šalis yra įrašyta į COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašą, patvirtintą Sveikatos apsaugos ministro 2020 m. birželio 15 d. įsakymu Nr. V-1463 „Dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašo patvirtinimo“:

- Lietuvos Respublikos sienos kirtimo vietoje (oro uoste ir jūrų uoste, jei orlaivis / keltas atvyksta iš šalies, įrašytos į Sveikatos apsaugos ministro patvirtintą COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) paveiktų šalių sąrašą, ar sausumos kirtimo vietoje, prie išorinės Europos Sąjungos sienos) Jums bus pamatuota kūno temperatūra. Jei bus nustatyti COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) simptomai, Jūs būsite atskirtas nuo kitų keleivių, iškviečiama greitoji medicinos pagalba ir būsite transportuojamas į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

- Ne vėliau kaip **per 24 val.** nuo atvykimo į Lietuvos Respubliką **Jūs privalote užsiregistruoti** Nacionaliniame visuomenės sveikatos centre prie Sveikatos apsaugos ministerijos (toliau – NVSC), užpildant elektroninę anketą NVSC puslapyje: <https://keleiviams.nvsc.lt/lt/form>.
- Iš oro uosto, jūrų uosto ar kitos sausumos atvykimo į šalį vietas į savo gyvenamąją vietą rekomenduojama vykti nuosavu (nuomotu) transportu ar paprašyti, kad Jus parvežtų giminės ar artimieji. Venkite naudotis viešuoju transportu. Jeigu visgi tenka naudotis viešuoju transportu ar Jus veža kitas asmuo, rekomenduojame dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugines priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones) ir stengtis išlaikyti 1 – 2 metro atstumą nuo kitų žmonių.
- Jums yra **privaloma 14 dienų izoliacija** nuo atvykimo / grįžimo į Lietuvos Respubliką dienos. Jūs turite kreiptis į Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą ir vykdyti jų nurodymus. Izoliavimo sąlygos nustatytos Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2020 m. kovo 12 d. įsakymas 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>.

B. ASMENIMIS, KURIEMS IZOLIACIJA YRA REKOMENDUOJAMA

Jei atvykote iš šalies, kurioje **14 dienų sergamumo rodiklis yra daugiau, nei 15, bet neviršija 25 atvejų / 100 tūkst. gyventojų** (sąrašas pridedamas):

- Iš oro uosto, jūrų uosto ar kitos sausumos atvykimo į šalį vietas į savo gyvenamąją vietą rekomenduojama vykti nuosavu (nuomotu) transportu ar paprašyti, kad Jus parvežtų giminės ar artimieji. Venkite naudotis viešuoju transportu. Jeigu visgi tenka naudotis viešuoju transportu ar Jus veža kitas asmuo, rekomenduojame dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugines priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones) ir stengtis išlaikyti 1 – 2 metro atstumą nuo kitų žmonių.
- Jums yra **rekomenduojama 14 dienų izoliacija** nuo atvykimo / grįžimo į Lietuvos Respubliką dienos.

14 dienų nuo atvykimo / grįžimo į Lietuvos Respubliką Jums rekomenduojama:

- **Stebėti savo sveikatos būklę.** Jei sveikatos stebėjimo metu išsivysto ligos simptomai (karščiavimas (virš 37,3 laipsnių), kosulys, ap sunkintas kvėpavimas, staigus uoslės, skonio praradimas ar susilpnėjimas), nedelsiant skambinkite į **Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808**, pateikti susirgimo aplinkybes (būtina nurodyti, kad 14 dienų laikotarpiu būta užsienyje) ir vykdyti medikų rekomendacijas.
- 14 dienų po kelionės rekomenduojama gyventi / apsistoti atskirame bute / name, gerai izoliuotame kitame individualaus buto / namo aukšte su atskiru sanitariniu mazgu nuo kitų asmenų. Jei nėra galimybės užtikrinti šių sąlygų, rekomenduojame gyventi atskirame gerai vėdinamame kambaryje (t. y. su atidaromais langais ir sandariai uždaromomis durimis).
- Ieškoti galimybės susitarti su darbdaviu dėl darbo nuotoliniu būdu. Jeigu to padaryti nėra galimybių, darbe dėvėti burną ir nosį dengiančias apsaugos priemones ir laikytis saugaus (daugiau nei 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų.
- Jeigu gyvenate su kitais asmenimis, kurie kartu su jumis nekeliavo, riboti dalijimąsi bendra erdve, išlaikyti saugų (daugiau nei 2 metrų) atstumą ir trumpinti bendravimo laiką iki 15 minučių.
- Apsisakyti su kuriais bendraujama skaičių, nepriimti svečių namuose.

- Galite išeiti pasivaikščioti į lauką, tačiau nesilankykite viešose ir masinio susibūrimo vietose, pvz., renginiuose, parduotuvėse, muziejuose, viešojo maitinimo vietose, bendrose apgyvendinimo paslaugas teikiančių įstaigų (viešbučių, svečių namų, kt.) patalpose (sporto salėje, restorane) ir kt.
- Jei įmanoma, prašyti, kad maistu ir kitais būtinaisiais poreikiais pasirūpintų šeimos nariai ar draugai. Jei nėra tokios galimybės, rekomenduojama maistą užsakyti į namus.
- Už savo gyvenamosios vietos ribų arba jei bendraujama su kitais asmenimis, rekomenduojama išlaikyti saugų (daugiau nei 2 metrų) atstumą nuo kitų asmenų ir dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones), ypač tose vietose, kur nėra galimybės išlaikyti saugaus (daugiau nei 2 metrų) atstumo.
- Nesinaudoti viešuoju transportu. Jeigu juo naudojamesi – dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones).
- Laikytis kitų bendrųjų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencijos priemonių (dažnai plauti rankas su šiltu vandeniu ir muilu, jei nėra galimybės nusiplauti rankų – naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones), neliesti neplautomis rankomis veido ir akių, laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę ir pan.).

Rekomendacijos gyvenamajai aplinkai

- Buitines atliekas meskite į šiukšliadėžę, į kurią įdėtas skysčiams nepralaidus maišas.
- Drabužius skalbkite įprastinėmis skalbimo priemonėmis 60–90 °C temperatūroje.
- Indus plaukite karštu vandeniu ir įprastiniais plovikliais arba naudokitės indaplove.
- Ne mažiau kaip 2–3 kartus per dieną vėdinkite patalpas (10 min. plačiai atverkite langus arba keletą minučių patalpose padarykite skersvėjį. Taip vėdinant patalpas jose neturi būti žmonių).
- Kasdien valykite dažnai naudojamus paviršius kambaryje ir bendrose patalpose, pvz., durų rankenas, elektros jungiklius, pultelius, šaldytuvo rankenas, naktinius stalelius ir pan. Valykite įprastu muilu ar paviršiams skirtais valikliais.
- Valykite ir dezinfekuokite vonios kambario ir tualetu paviršius mažiausiai kartą per dieną.

C. ASMENIMS, KURIEMS IZOLIACIJA NETAIKOMA

Jei Jūs atvykote iš šalies, kurioje **14 dienų sergamumo rodiklis yra mažesnis nei 15 atvejų / 100 tūkst. gyventojų**, Jums **rekomenduojama laikytis bendrųjų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencijos priemonių:**

- laikytis saugaus atstumo (ne mažiau 2 metrų) nuo kitų asmenų;
- dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones, ypač tose vietose, kur nėra galimybės išlaikyti saugaus (daugiau nei 2 metrų) atstumo nuo kitų asmenų ir vietose, kuriose sutinkami žmonės, su kuriais įprastai nebendraujama;
- dažnai plauti rankas su šiltu vandeniu ir muilu, jei nėra galimybės nusiplauti rankų – naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones);
- neliesti neplautomis rankomis veido ir akių;
- laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinę servetėlę arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę ir pan.);
- **Stebėti savo sveikatos būklę.** Jei sveikatos stebėjimo metu išsivysto ligos simptomai (karščiavimas (virš 37,3 laipsnių), kosulys, apsunkintas kvėpavimas), nedelsiant skambinkite į **Karštąją koronaviruso liniją telefono numeriu 1808**, pateikti susirgimo aplinkybes (būtina nurodyti, kad 14 dienų laikotarpiu būta užsienyje) ir vykdyti medikų rekomendacijas.

VISIEMS KELIAUTOJAMS, PRAĖJUS 14 DIENŲ NUO ATVYKIMO / GRĮŽIMO Į LIETUVOS RESPUBLIKĄ

Jei per 14 dienų nuo atvykimo / grįžimo į Lietuvos Respubliką **simptomų neatsiranda**, laikoma, kad asmeniui nėra COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) rizikos ir **Jūs galite gyventi įprastą gyvenimą**, laikantis bendrųjų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencijos priemonių (saugaus atstumo nuo kitų asmenų, dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones, dažnai plauti rankas su šiltu vandeniu ir muilu, jei nėra galimybės nusiplauti rankų – naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones), neliesti rankomis veido ir akių, laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinėmis servetėlėmis arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę ir pan.).

ĮSPĖJAME!

Jeigu dėl to, kad nesilaikėte visuomenės sveikatos srities Europos Sąjungos reglamentų ar sprendimų, higienos norminių aktų ar kitų visuomenės sveikatos srities teisės aktų, Lietuvos Respublikos žmonių užkrečiamųjų ligų profilaktikos ir kontrolės įstatymo reikalavimų bei dėl jūsų veikų kilo pavojus išplisti ar kitiems asmenims užsikrėsti pavojingoms ar ypač pavojingoms užkrečiamosioms ligoms (tame tarpe COVID-19 liga (koronaviruso infekcija)), jums gali būti taikoma administracinė ar baudžiamoji atsakomybė.

Kilus bet kokiems su COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencija ar asmens, atvykusio/ grįžusio į Lietuvos Respubliką, izoliavimu susijusiems klausimams, konsultuotis su NVSC specialistais tel. +370 618 79984 (I- IV 8:00-17:00, V 8:00-15:45).