

NUO VIRUSŲ APSAUGO ELEMENTARI HIGIENA

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamentas atkreipia dėmesį į asmens higieną, kaip vieną iš infekcijų kontrolės priemonių.

Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo taisyklės:

- Kosint ar čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su vienkartinėmis nosinėmis, nususinti.
- Jei nosinės nėra kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės linkį, skverną).
- Neužsidengti burnos ar nosies delnu.
- Nosiai valyti ar išsišnypšti naudoti vienkartinės nosinės, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas.
- Nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje (išeiti į kitą vietą).
- Neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę.
- Sveikas asmuo, atsidūręs kito asmens kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaikyti kvėpavimą.
- Nepamirškime dėvėti medicininę kaukę, jei kosėjame ir čiaudime, kad sulaikytume su lašeliais viruso pasklidimą aplinkoje. Nepamirškime pakeisti kaukę nauja kuomet dėvima tampa drėgna. Vienkartinių kaukių pakartotinai nenaudokime.
- Panaudotas kaukes, servetėles ir kitas medžiagas išmesti ir nedelsiant nusiplauti rankas.
- Kad virusas nepatektų į sveiką organizmą, neliesiti akių, nosies ir burnos nesnusiplovus rankų.
- Bendri rankų higienos reikalavimai (plovimas) - prieš valgymą, po tualetu ir kontakto su gyvūnais, jų išskyromis.
- Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60% alkoholio.

Patalpų higienos taisyklės:

- Kuo dažniau vėdinti patalpas.
- Kuo dažniau valyti patalpas drėgnuoju būdu.

Saugaus atstumo laikymasis:

- Didžiausią galimybę užsikrėsti virusinėmis ligomis gali žmonės, esantys iki 1 metro atstumu nuo sergančio. Todėl reikia kiek įmanoma stengtis, laikytis didesnio nei 1 m atstumo vieniems nuo kitų.
- Tikslinga riboti susirinkimų ir asmeninių susitikimų skaičių, pirmenybę teikti bendravimui telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis. Patartina vengti socialinių ir religinių ritualų, kurių metu gali būti liečiamasi prie įtariamų ligonių arba jų liečiamų daiktų.

Kauno departamento Vidaus administravimo
skyriaus vedėja

Sonata Kunickienė