In association with BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

Koronaviruso (COVID19) rekomendacijos

LIETUVIŲ KALBA / LITHUANIAN

Šie patarimai yra parengti naudojantis visiems JK gyvenantiems asmenims, nepaisant to iš kurios šalies jie yra kilę, skirtais NHS sveikatos patarimais ir informacija



Version 4 [13.05.2020]

Translated by: EUROPIA

Turinys

Koronaviruso (COVID19) rekomendacijos

Kas patenka į koronaviruso rizikos grupę?

Kaip apsisaugoti, jeigu patenkate į rizikos grupę?

Izoliacijos rekomendacijos skirtos namų ūkiams, kuriuose galima koronaviruso infekcija

Kiek laiko reikia laikytis izoliacijos rekomendacijų?

Kada turėčiau skambinti NHS 111?

Kaip susisiekti su NHS 111?

Jeigu nerimaujate dėl savo imigracijos statuso

Ką galėčiau padaryti, kad sustabdyčiau koronaviruso plitimą?

Koronaviruso (COVID19) rekomendacijos

COVID-19 – nauja liga, galinti paveikti jūsų plaučius ir kvėpavimo takus. Ligą sukelia virusas, kurio pavadinimas – koronavirusas.

Norėdami koronaviruso plitimą sustabdyti, visi kiek įmanoma daugiau laiko turi praleisti namuose.

Tai taikytina visoms amžiaus grupėms, net ir tuo atveju, jeigu jokių su koronavirusu susijusių simptomų, arba kokių nors kitokių sveikatos sutrikimų neturite.

Iš namų galite išeiti žemiau nurodytais atvejais:

- į parduotuves, kurioms yra leista atsidaryti. Į atidarytas parduotuves galite eiti norėdami įsigyti maisto ir vaistų, iš namų taip pat galite išeiti, jeigu keliaujate passimti internetu aba telefonu užsisakytų prekių;
- pasimankštinti (jeigu gyvenate Anglijoje – leisti laiką lauke), tačiau turite įsitikinti, kad nuo asmenų, kurie su jumis kartu namuose negyvena, laikotės 2 metrų atstumo;
- dėl kokių nors su sveikata susijusių poreikių, pavyzdžiui, paaukoti kraujo, užkirti kelią sužalojimui arba ligai, išvengti žalos, prižiūrėti arba padėti rizikos grupėje esantiems asmenims;
- keliauti į darbą ir iš darbo, bet tik tuo atveju, jeigu negalite dirbti iš namų.

Jeigu jaučiate žemiau išvardintus simptomus:

- aukštą temperatūrą – karštis jaučiamas ant krūtinės ir nugaros;
- naują besitęsiantį kosulį,

tai turėtumėte likti namuose ir laikytis izoliacijos rekomendacijų, skirtų namų ūkiams, kuriuose galima koronaviruso infekcija.

Visi susibūrimai viešosiose vietose, kuriuose dalyvauja daugiau nei du asmenys (įskaitant ir religinius susibūrimus) yra draudžiami, išskyrus žemiau nurodytus atvejus:

- jeigu visi asmenys gyvena tuose pačiuose namuose;
- dalyvaujate laidotuvėse;
- jeigu tai yra privaloma darbo sumetimais arba norint įvykdyti teisinius įsipareigojimus;
- jeigu gyvenate Velse, tai Jums leidžiama persikraustyti, padėti rizikos grupėje esantiems asmenims arba norint suteikti skubią pagalbą.

Jeigu pastarųjų rekomendacijų nesilaikysite, jums gali grėsti bauda.

Gali nutikti taip, kad policija, imigracijos pareigūnai ir armija padės įdiegti/įgyvendinti visuomenės sveikatos apsaugos užtikrinimo priemones, taip pat pasirūpins maisto ir kitų būtiniausių priemonių pristatymu rizikos grupėje esantiems asmenims.

Dėl koronaviruso, interviu su imigracijos pareigūnais asmenims, kurie buvo sulaikyti imigracijos tarnyba su užstato sąlyga, yra laikinai sustabdomi. Informacijos apie sekantį interviu sulauksite SMS žinute. Daugiau informacijos apie pasikeitimus Prieglobščio prašymo sistemoje, rasite čia: https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/

Kas patenka į koronaviruso rizikos grupę?

Dėl koronaviruso rimtai susirgti gali visi, tačiau yra žmonių, kuriems gali kilti didesnė grėsmė. Pavyzdžiui, didesnė rizika Jums gali kilti, jeigu:



Jums buvo atlikta organų persodinimo operacija



Jums atliekamos tam tikros rūšies vėžio gydymo procedūros



sergate kraujo ar kaulų čiulpų vėžiu, pavyzdžiui, leukemija



sergate rimta plaučių liga, pavyzdžiui, cistine fibroze arba rimta astmos forma



sergate liga, kuri padidina riziką užsikrėsti įvairiomis infekcijomis



vartojate Jūsų imuninę sistemą silpninančius vaistus



esate nėščia ir sergate sunkia širdies liga

Jeigu patenkate į bet kurią, aukščiau nurodytą rizikos grupę ir jokio laiško iki kovo **29 d. (sekmadienio) 2020** m. iš savo sveikatos priežiūros komandos nesulaukėte ir jūsų gydytojas, arba šeimos gydytojas, su jumis taip pat nesusisiekė, tai norėdami tai aptarti/apie tai pranešti, turėtumėte susisiekti su savo gydytoju, šeimos gydytoju arba ligoninės darbuotoju. Jeigu šeimos gydytojo neturite, tai norėdami sulaukti pagalbos, galite susisiekite su DOTW (angl. Doctors of the World UK) JK telefonu – 0808 1647 686 (nemokamai), arba elektroniniu paštu – clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Kaip apsisaugoti, jeigu patenkate į rizikos grupę?

Jeigu pajutote COVID-19 simptomus, tokius kaip, naujas, besitęsiantis kosulys arba karštis, tai norėdami gauti patarimų, naudokitės NHS 111 koronaviruso paslaugomis internete, arba skambinkite NHS 111. Tai padarykite iškart, kai tik pasireiškia simptomai.

Jeigu patenkate į grupę žmonių, kuriems koronavirusas gali sukelti rimtą susirgimą, tai norėdami tokių susirgimų išvengti, turėtumėte imtis žemiau išvardintų priemonių:

- jokiu būdu neikite iš namų, nei apsipirkti, nei vaistų, nei pasimankštinti;
- neikite į jokius privačiose erdėse organizuojamus susibūrimus, tame tarpe, susitikimus su draugais arba šeima;
- kuo dažniau stenkitės laikytis 2 metrų (3 žingsnių) atstumo nuo kitų, jūsų namuose gyvevančių asmenų;
- venkite asmenų, kurie prastai jaučiasi arba kurie demonstruoja koronaviruso simptomus.

Šeimos narių, draugų arba kaimynų paprašykite jums į namus pristatyti pirkinius ir vaistus. Pirkinius ir vaistus jie turėtų palikti lauke, už jūsų durų.

Jeigu jums reikia, kad būtiniausius dalykus, tokius kaip maistas, kas nors Jums pristatytų į namus, tai su koronavirusu susijusios pagalbos galite sulaukti užsiregistravę čia:

- jeigu gyvenate Anglijoje: https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable;
- jeigu gyvenate Šiaurės Airijoje: https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral;
- jeigu gyvenate Škotijoje, skambinkite 0800 111 4000;
- jeigu gyvenate Velse, tai kontaktai turėtų būti nurodyti jūsų gautame laiške.

Jums patariama ištisą 12 savaičių laikotarpį (nuo laiško gavimo datos), praleisti namuose ir vengti tiesioginio kontakto su kitais žmonėmis.

Jeigu patenkate į rizikos grupę, tai išsamių patarimų apie tai kaip galite apsisaugoti nuo koronaviruso, galite rasti GOV.UK.

https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19

Izoliacijos rekomendacijos skirtos namų ūkiams, kuriuose galima koronaviruso infekcija



Neikite į darbą, mokyklą, pas šeimos gydytoją, į vaistinę ar ligoninę



Naudokite atskirus prietaisus/įrenginius arba pasinaudoję nuvalykite



Venkite artimo kontakto su kitais žmonėmis



Naudokitės maisto ir vaistų pristatymo į namus paslaugomis



Nepriimkite svečių



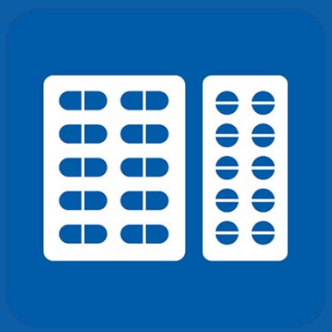
Jeigu įmanoma, miegokite atskirai



Reguliariai plaukite rankas



Gerkite daug vandens



Norėdami palengvinti simptomus, vartokite paracetamolį

Daugiau informacijos:

https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

Kiek laiko reikia laikytis izoliacijos rekomendacijų?

- visi, kurie jaučia simptomus, iš namų negali išeiti bent 7 dienas;
- jeigu būstu dalinatės su kitais asmenimis, tai norėdami užkirsti kelią infekcijos plitimui už namų ribų, pastarieji asmenys iš namų neturėtų išeiti bent 14 dienų;
- jeigu bet kuris, su jumis gyvenantis asmuo jaučia simptomus, tai iš namų pastarieji neturėtų išeiti bent 7 dienas, pradedant skaičiuoti nuo tos dienos, kuomet tie simptomai pasireiškė. Namuose jie turi likti net ir tuo atveju, jeigu tai užtruktų ilgiau negu 14 dienų;
- jeigu gyvenate su asmeniu, kuriam yra 70 arba daugiau metų, kuris turi ilgalaikių susirgimų, laukiasi kūdikio arba turi silpną imuninę sistemą, tuomet pabandykite surasti gyvenamąją vietą, kurioje jie galėtų apsistoti 14 dienų;
- jeigu namuose turite likti kartu, stenkitės vieni nuo kitų laikytis kuo atokiau.

Kada turėčiau skambinti NHS 111?

- jeigu jaučiatės taip prastai, kad negalite daryti jums įprastų dalykų, pavyzdžiui, žiūrėti televizoriaus, naudotis telefonu, skaityti arba išlipti iš lovos;
- manote, jog negalite susitvarkyti su simptomais namuose;
- Jūsų būklė blogėja;
- Praėjus 7 dienoms jūsų simptomai nepraeina.

Kaip susisiekti su NHS 111?

Norėdami išsiaiškinti kaip elgtis toliau, Jūs galite pasinaudoti NHS 111 internete pateikta informacija. Jeigu tinklalapio paslaugomis pasinaudoti negalite, tai skambinkite nemokamu numeriu 111. Paskambinę galite paprašyti vertėjo jūsų kalba.

Jeigu nerimaujate dėl savo imigracijos padėties

Visos NHS koronaviruso paslaugos yra nemokamos, nepaisant jūsų imigracijos statuso JK. Tai reiškia, jog koronaviruso tyrimai ir gydymas, net ir tuo atveju, jeigu rezultatai yra neigiami, yra nemokami. NHS ligoninėms yra nurodyta, jog asmenims, kuriems yra taikomi koronaviruso testai ir gydymas, imigracijos patikros nėra taikomos.

Ką galėčiau padaryti, kad sustabdyčiau koronaviruso plitimą?

- Kuo dažniau plaukite rankas muilu ir vandeniu ir ne trumpiau nei 20 sekundžių;
- Laikykitės patarimo išlikti budriems ir saugiems;
- Jeigu galite, tai uždarose erdvėse, kuriose sunku išlaikyti fizinį 2 metrų atstumą nuo žmonių, su kuriais negyvenate, pavyzdžiui, viešamaje transporte ir mažose parduotuvėse, tai pridenkite veidą.

Daugiau informacijos:

- NHS Guidance: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WHO guidance: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses