



## KAIP ELGTIS PARDUOTUVĖJE AR TURGAVIETĖJE?



Būtinai turėk asmeninių apsaugos priemonių (kaukę ar respiratorių, pirštines)



Venk žmonių susibūrimo prekybos vietose



Išeik iš namų tik esant būtinybei ir būk su apsaugos priemonėmis



Stenkis atsiskaityti banko kortele, o ne grynaisiais pinigais



Planuok savo pirkinių krepšelį – apsipirk greitai



Grįžęs namo dar kartą prisimink pagrindinę higienos taisyklę – nusiplauti švariai rankas



Laikykis 1-2 metrų atstumo tarp žmonių parduotuvėje ir turgavietėje



Jei yra galimybė, apsipirk internetu



## KAIP ELGTIS PARKUOSE IR KITOSE VIEŠOSE VIETOSE?



Laikykis saugaus atstumo (ne mažiau nei 2 m ir ne ilgiau kaip 15 min.)



Vaikų žaidimų aikštelėje vienu metu gali žaisti tik vienos šeimos vaikai



Venk tiesioginio fizinio kontakto



Nešiok kaukę ar respiratorių, o liesdamas daiktus mėvėk vienkartinės pirštines



Laikykis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo ir rankų higienos taisyklių



Neliesk veido



Nesiburk į didesnę nei 2 žmonių grupę



**Vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojama išeiti iš namų tik esant būtinybei**



## KAIP ELGTIS SAVIIZOLIACIJOS METU?

Jeigu grįžai iš užsienio ar turėjai kontaktą su koronavirusu užsikrėtusiu asmeniu:



14 dienų neik į lauką, venk socialinių kontaktų



Jei reikia pagalbos, kreipkis į savanorius, tačiau juos įspėk, kad esi izoliavęs



Kasdien matuok temperatūrą, stebėk sveikatą. Jei atsirado ligos simptomų, skambink telefonu **1808**



Išnaudok laiką produktyviai: skaityk, žiūrėk filmus, sportuok, užsiimk kūrybine veikla. Atrask naujų pomėgių



Bendrauk su artimaisiais ir draugais tik telefonu ar internetu



Namuose dezinfekuok visus paviršius, vėdink patalpas, nepamiršk plauti rankų



Nupirkti būtiniausių prekių ar sumokėti už paslaugas paprašyk artimųjų ar draugų. Laikykis nuo jų 1-2 m atstumu



**ATMINK, KAD DĖL TAVO NEATSAKINGO ELGESIO GALI MIRTI ŽMONĖS**



## KAIP ELGTIS SAVANORIAMS, KURIE TEIKIA PAGALBĄ GYVENTOJAMS?



Naudok apsaugos priemones (pirštines, kaukes ar respiratorius)



Neik į gyventojų patalpas (ypač jei ten yra COVID-19 infekuotų asmenų)



Laikytis rankų higienos. Neliesk neplautomis rankomis akių, burnos, nosies, veido



Palik maistą ar kitokius gabenamus daiktus prie jų durų



Venk tiesioginio fizinio sąlyčio, bendrauk didesniu nei 2 m atstumu



Neliesk jokių paviršių ar durų rankenų, o palietęs dezinfekuok rankas



Atkreipk asmens dėmesį į ligos simptomus ir primink jam karštosios linijos telefoną - 1808



Baigęs darbą dezinfekuok batų padus, viršutinius darbo drabužius laikyk atskirai nuo kitų



## DĖL TO, KAD TU RŪPI

### **VAIKŲ LINIJA**

tel. 116 111, [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)

### **PAGALBOS VAIKAMS LINIJA**

[www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt)

### **TĖVŲ LINIJA**

tel. 8 800 90 012, [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)

### **VŠĮ KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS**

tel. 8 640 51 555 [www.krizesiveikimas.lt](http://www.krizesiveikimas.lt)

### **JAUNIMO LINIJA**

tel. 8 800 28 888, [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)

**MEDO** (medikams ir jų artimiesiems)  
tel. 8 609 98 660, [www.medo.lt](http://www.medo.lt)

### **PAGALBOS MOTERIMS LINIJA**

tel. 8 800 66 366,  
[www.pagabosmoterimslinija.lt](http://www.pagabosmoterimslinija.lt)

### **VILTIES LINIJA**

tel. 116 123, [www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt)

### **SIDABRINĖ LINIJA**

tel. 8 800 80 020, [www.sidabrinelinija.lt](http://www.sidabrinelinija.lt)

### **LINIJA DOVERIJA** (rusų k.)

tel. 8 800 77 277

EMOCINĘ IR  
PSICHOLOGINĘ  
PAGALBĄ  
TEIKIA

*Į visas linijas galima skambinti iš fiksuoto ryšio ir mobiliojo ryšio operatorių  
„Bitė“, „Telia“ ir „Tele2“*



## KAIP ELGTIS ATVYKUS Į MOBILŲ KORONAVIRUSO PATIKROS PUNKTĄ

1

Atvykus neišlipk iš automobilio ir neatidaryk lango, kol nebus nurodyta kitaip

3

Atlikus tyrimą, važiuok namo, izoliuokis ir lauk tyrimo rezultato

2

Turėk tapatybę patvirtinantį dokumentą ir A4 formato lapą, ant kurio užrašytas mobiliojo telefono numeris. Jį padėk koordinatoriaus nurodytoje vietoje automobilio salono viduje

(šiuo numeriu bus susisiekiama ir sutikrinami atvykusio žmogaus duomenys)

4

Jeigu tavo tyrimo rezultatas bus teigiamas, pats į ligoninę nevažiuok. Lauk tolesnių gydytojų nurodymų

*Dėl to, kad tu rūpi*



## VYKSTANČIŲJŲ Į KARŠČIAVIMO KLINIKĄ DĖMESIUI!

Jeigu karščiuoji, jauti viršutinių kvėpavimo takų infekcijos simptomus ir turi šeimos gydytojo siuntimą:



1 Karščiovimo klinikos koordinatorius susisieks su tavimi telefonu ir praneš klinikos adresą ir vizito laiką.



4 Lapą padėk koordinatoriaus nurodytoje vietoje automobilio salono viduje



2 Atvykęs nelipk iš automobilio ir neatidaryk lango



5 Įdėmiai klausyk ir griežtai laikykis visų tolesnių nurodymų



3 Būtinai turėk tapatybę patvirtinantį dokumentą ir A4 formato lapą, ant kurio užrašytas tavo telefono numeris

**Šiuo metu karščiovimo klinikos veikia  
Vilniuje, Kaune, Vilkaviškyje ir Raseiniuose**