**Ką reikia žinoti apie saviizoliaciją**

***Saviizoliacija – tai koronaviruso 14 dienų inkubacinis periodas, atsiribojant nuo visų socialinių kontaktų ir būnant tik namuose. Tai laikas nuo infekcijos patekimo į organizmą iki pirmųjų ligos simptomų pasireiškimo. Saviizoliacija būtina, jei grįžote iš užsienio ir jei turėjote kontaktų su asmeniu, kuriam nustatyta COVID-19 infekcija. Karantino, saviizoliacijos sąlygų pažeidimai, jei tai kelia pavojų kitų sveikatai, gali užtraukti administracinę ar net baudžiamąją atsakomybę.***

**Pirmiausiai, jei asmuo grįžo iš paveiktos teritorijos, jis turėtų užsiregistruoti**, užpildydamas [**Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) interneto svetainėje pateikiamą anketą**](http://nvsc.lrv.lt/covid-19) ir saviizoliuotis. Galima rašyti e. paštu info@nvsc.lt arba skambinti tel. 8 521 24098

Jei iš kelionės grįžo visi šeimos nariai, visi drauge ir turi laikytis saviizoliacijos. Jei keliavo tik vienas šeimos narys, jis privalo izoliuotis visiškai atsiskirdamas nuo kitų.

* nepalikti izoliavimosi vietos 14 d. nuo paskutinės rizikos užsikrėsti dienos (paskutinės buvimo teritorijose, kur vyksta COVID-19 plitimas visuomenėje, dienos);
* nesilankyti viešose vietose, pvz., mokykloje, universitete, parduotuvėse, masinio susibūrimo vietose ir kt.;
* dirbti nuotoliniu būdu arba kreiptis į šeimos gydytoją dėl nedarbingumo nuotoliniu būdu;
* visą izoliavimosi laiką nepriimti svečių namuose;
* kasdien matuoti kūno temperatūrą, stebėti sveikatą ir pranešti jums skambinančiam visuomenės sveikatos specialistui apie atsiradusius sveikatos pokyčius (apie bent vieną iš naujai atsiradusių simptomų: karščiavimą, kosulį, apsunkintą kvėpavimą (dusulį));
* jei įmanoma, maistu ir kitais būtinaisiais poreikiais pasirūpina šeimos nariai ar draugai, kuriems nėra taikomos izoliavimo priemonės. Jei nėra tokios galimybės, rekomenduojama maistą ar priemones užsakyti į namus;
* jei reikia pratęsti jums paskirtus vaistus, kreipkitės į šeimos gydytoją nuotoliniu būdu;
* į vaistinę gali nuvykti Jūsų artimasis ir žodžiu pateikti paciento asmens kodą, vardą ir pavardę (sprendimas 2020 m. kovo 17 d. Nr. V-409);
* jei buvote suplanavę vizitus pas gydytojus specialistus, odontologus, perkelkite vizito datą ne anksčiau kaip po 14 dienų;
* su kitais asmenimis bendrauti ne arčiau kaip per 2 metrus;
* visą izoliavimosi laiką nepamiršti rankų higienos reikalavimų;
* dažnai vėdinti ir drėgnu būdu valyti patalpas, jas dezinfekuoti.

Jei per 14 dienų izoliavimosi laikotarpį ligos simptomai nepasireiškė, šis asmuo toliau nelaikomas turinčiu susirgimo riziką.

Mieli kėdainiečiai, jei reikia saviizoliacijos, konsultuoja Kėdainių visuomenės sveikatos biuras (koordinatorė D. Avižiuvienė), kreiptis visą parą tel. 8 685 77 209, kedainiai.biuras@yahoo.com.

(Atkreipiame dėmesį, kad izoliavimo procedūra bus vykdoma tik tuo atveju, jei Kėdainių rajono savivaldybė bus gavusi Nacionalinio sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos darbuotojų pranešimą apie būtinybę izoliuoti asmenį ir suteikti saviizoliacijai patalpas).

Pagalba izoliuotiems namuose ir laikinojo apgyvendinimo įstaigose rūpinasi Kėdainių bendruomenės socialinis centras, tel. 8 655 64 322.

Jeigu pastebite karantino tvarkos pažeidimus arba netinkamą žmonių elgesį, kreipkitės visą parą nemokamu Viešosios tvarkos skyriaus tel. 8 800 41 510 arba tiesiai į Policiją 112.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro karštosios linijos visą parą tel. 8 618 79 984 ir 8 616 94 562.

Koronaviruso karštoji linija visais klausimais 1808, e. p. koronavirusas@sam.lt

Daugiau informacijos: <http://sam.lrv.lt/lt/news/koronavirusas/duk-covid-19>