

COVID-19 ir kitų sveikatos sutrikimų simptomų palyginimas

SIMPTOMAS	COVID-19	GRIPAS	PERŠALIMAS	ALERGIJA
KARŠČIAVIMAS	DAŽNAI	DAŽNAI	RETAI	KARTAIŠ
SAUSAS KOSULYS	DAŽNAI	DAŽNAI	LENGVAS	KARTAIŠ
DUSULYS	DAŽNAI	NĖRA	NĖRA	DAŽNAI
GALVOS SKAUSMAS	KARTAIŠ	DAŽNAI	RETAI	KARTAIŠ
KŪNO SKAUSMAS	KARTAIŠ	DAŽNAI	DAŽNAI	NĖRA
GERKLĖS SKAUSMAS	KARTAIŠ	DAŽNAI	DAŽNAI	NĖRA
SILPNUMAS	KARTAIŠ	DAŽNAI	KARTAIŠ	KARTAIŠ
VIDURIAVIMAS	RETAI	KARTAIŠ*	NĖRA	NĖRA
SLOGA	RETAI	KARTAIŠ	DAŽNAI	DAŽNAI
ČIAUDULYS	NĖRA	NĖRA	DAŽNAI	DAŽNAI

*kartais pasireiškia vaikams

Informacijos šaltinis: <https://www.businessinsider.com/coronavirus-symptoms-compared-to-flu-common-cold-and-allergies-2020-3>

POKYČIAI ŠALYJE

KARANTINO METU (nuo kovo 16d.)



Draudžiama:

- užsieniečiams atvykti į Lietuvą, **išskyrus** specialius atvejus;
 - Lietuvos piliečiams išvykti iš Lietuvos, **išskyrus** specialius atvejus;
 - kruizinių laivų patekimas į Klaipėdos valstybinį jūrų uostą;
 - kultūros, laisvalaikio, pramogų, sporto įstaigų lankymas ir fizinis lankytojų aptarnavimas;
 - veikla vaikų, žmonių su negalia ir pagyvenusių žmonių dienos ir užimtumo centruose;
 - kalinių lankymas;
 - visi atvirose ir uždaroje erdvėje organizuojami renginiai bei susibūrimai;
 - sveikatinimo paslaugų centrų, sanatorijų, poilsio centrų veikla, **išskyrus** kai paslaugos reikalingos gydymui;
 - viešojo maitinimosi įstaigų ir kitų pasilinksminimo vietų veikla, **išskyrus** kai maistas gaminamas išsinešimui;
 - grožio paslaugų teikimas;
 - parduotuvių veikla, **išskyrus** maisto prekių, veterinarijos, vaistinių ir optikos prekių;
 - pacientų lankymas, **išskyrus** terminalinės būklės pacientų ir vaikų iki 14 metų lankymas;
 - lankytis visuose stacionariuose ir kitose socialinių paslaugų įstaigose;
-
- rekomenduojama atsiskaitymui naudoti ne grynuosius pinigus;
 - stabdomas ugdymo ir vaikų priežiūros procesas;
 - atidedamos planinės operacijos, **išskyrus** specialius atvejus;
 - prašoma neorganizuoti religinių apeigų;
 - ribojamas tarpmiestinis ir priemiestinis keleivinio transporto intensyvumas;
 - viešojo ir privačiojo sektoriaus įmonės dirba nuotoliniu būdu.

KORONOS karštoji linija 1808

KORONOS KARŠTOJI LINIJA

skambinkite

1808 tel.

(visą parą/ visoje Lietuvoje/ iš visų mobiliųjų tinklų/ nemokamai)

Paskambinus bus įvertina:

- ♦ galimo užsikrėtimo COVID-19 rizika;
- ♦ klinikiniai simptomai;
- ♦ nustatomas reikiamos pagalbos lygis (saviizoliacija, nukreipimas į šeimos gydytoją, stacionarinis gydymas vykstant GMP automobiliu).

● **Įtarus** galimą užsikrėtimą **COVID-19**, būsite sujungti su 112 centru ir esant poreikiui GMP automobilis Jus nugabens į gydymo įstaigą.

Skambindami trumpuoju numeriu **1808**, galite gauti visą reikiamą informaciją saviizoliacijai ir sužinoti atsakymus į klausimus dėl prevencinių **COVID-19** veiksmų.

Skambinti **1808** raginama ir pasireiškus į gripą būdingiems ligos simptomams – karščiavimui, kosuliui, gerklės skausmui ar apsunkintam kvėpavimui – po kelionės į užsienio šalis ar po kontakto su tikėtinu koronaviruso nešiotoju.



**NEMOKAMA
KORONOS
KARŠTOJI LINIJA**

1808

(visą parą)



VISĄ PARĄ BUDINTYS TELEFONAI

**Koronaviruso
karštoji linija**

1808

+370 37 367 963

(skambinant iš užsienio)

**Sveikatos prevencijos klausimai
(Nacionalinio visuomenės
sveikatos centro specialistai)****+370 618 79 984
+370 616 94 562****info@npsc.lt
koronavirusas@sam.lt****Kelionių rekomendacijų klausimai
(Užsienio reikalų ministerija)****+370 5 236 2444****Klausimai, skirti diplomatinėms atstovybėms,
turėtų būti siunčiami konkrečios diplomatinės
atstovybės elektroninio pašto adresu:
<http://keliauk.urm.lt/lt/embasycontacts>****Pasienio klausimai
(Valstybės sienos apsaugos tarnyba)****(8 5) 271 9305****ncc.lithuania@vsat.vrm.lt****(Norint gauti leidimą išvykti, reikėtų kreiptis el. p.
vsat.vadas@vsat.vrm.lt su argumentuotu prašymu
ir pateikti visus pagrindžiančius dokumentus)****Oro uostų klausimai
(Vilniaus, Kauno
ir Palangos oro uostai)****8 612 44 442****Viešosios tvarkos, policijos
veiklos klausimai
(Lietuvos policija)****8 700 60 000****info@policija.lt****Socialinio draudimo, išmokų, pensijų,
nedarbingumo ir kiti klausimai
(„Sodros“ informacijos centras)****1883, (8 5) 250 0883****info@sodra.lt****Darbo teisės, Darbo kodekso, darbo ginčų,
atostogų, atleidimo iš darbo ir kiti klausimai
(Valstybinė darbo inspekcija)****(8 5) 213 9772****info@vdi.lt**

KONSULTACIJOS ĮSTAIGŲ DARBO VALANDOMIS, JEIGU NENURODYTA KITAIP

**Transporto ir
susisiekimo klausimai
karantino metu
(Susisiekimo
ministerija)****(8 5) 261 2363****sumin@sumin.lt****Vartotojų teisių klausimai, klausimai
dėl atšauktų renginių ir kelionių
(Valstybinė vartotojų teisių apsaugos
tarnyba)****8 659 37 569, 8 659 63 543,
8 659 93 678 arba 8 659 71 837
(dėl skrydžių)****tarnyba@vvtat.lt****Mokestiniai klausimai
(Valstybinė mokesčių
inspekcija)****1882****vmi@vmi.lt****Su mokesčiais verslui ir
gyventojams susiję
klausimai (Finansų
ministerija)****rsvp@finmin.lt****Konsultacijos verslo
klausimais (Ekonomikos
ir inovacijų ministerija)****verslui@eimin.lt**



**Konsultacijos dėl
Savivaldybės
suteikiamų patalpų
saviizoliacijai**

+370 640 93 342

(visą parą)



Mobilūs COVID-19 patikrinimo punktai

DĖMESIO! NEVAŽIUOKITE Į ŠIUOS PUNKTUS SAVAVALIŠKAI,

SKAMBINKITE Į 1808



Vilnius

"Statyk ir važiuok" aikštelė šalia
"Circle K" degalinės (Savanorių pr. 124)
"Statyk ir važiuok" aikštelė netoli
"Siemens" arenos (V. Gerulaičio g. 1)
Aikštelė šalia Valakampių 1 paplūdimio

Kaunas

Kauno kempingas
(Jonavos g. 51 A)

Klaipėda

Aikštelė prie "Švyturio" arenos
(Dubysos g. 10)

Šiauliai

Aikštelė prie Šiaulių arenos
(Jablonskio g. 16)

Panevėžys

Aikštelė prie "Ciso" arenos (Parko g. 12)

Alytus

Kultūros centro aikštelė (Pramonės g. 18)

Marijampolė

Šalia futbolo maniežo (Kauno g. 125)

Utena

"Utenos" stadiono aikštelė (Užpalių g. 100)

Tauragė

Aikštelė šalia Raudonojo kryžiaus
draugijos pastato (V. Kudirkos g. 2)

Telšiai

Aikštelė tarp Telšių apskrities vyriausiojo policijos
komisariato ir viaduko, šalia buvusio karinio miestelio



etaplus
PLATFORMA TAVO NAUJENAI



6 ŽINGSNIAI NORINT PASITIKRINTI DĖL COVID-19 MOBILIAME PUNKTE

(Klaipėda, aikštelė prie „Švyturio“ arenos, Dubysos g. 10, 8:00—20:00)

1

Pajutus COVID-19 simptomus reikia skambinti į karštąją liniją trumpuoju numeriu **1808**

2

Karštosios linijos konsultantas įvertina situaciją, nusprendžia ar tikslinga atlikti tyrimą. Jei **TAIP**—pasižymi Jūsų vardą, pavardę, asmens kodą, telefono numerį ir savivaldybę.

3

Išsiaiškinama ar asmuo atvyks savo transportu. Jei **TAIP**—informuojama, jog reikia laukti punkto koordinatoriaus skambučio arba žinutės.

4

Atvykus turėti:

- asmens tapatybės dokumentą;
- rašiklį;
- savo mobiliųjį telefoną;
- ant A4 formato lapo užrašytą telefono numerį.

5

Mobiliame punkte:

- nelipti iš automobilio;
- neatidaryti lango;
- vykdyti visus koordinatoriaus nurodymus pasakytus telefonu.

6

Atlikus procedūrą grįžti namo, izoliuotis ir laukti tyrimo rezultato atsakymo.

Remkitės faktais, oficialia atsakingų institucijų teikiama informacija, ribokite emocijomis paremtų straipsnių, komentarų peržiūrą.

Atskirkite, ką galite ir ko negalite kontroliuoti. Jūs negalite sustabdyti viruso plitimo, tačiau **galite sumažinti užsikrėtimo riziką laikydamiesi asmeninės higienos ir vengdami socialinių interakcijų.**

Kiek įmanoma nekeiskite sau įprastos rutinos. Pavyzdžiui, jeigu turite dirbti namuose, paskirkite tam atskirą laiką, erdvę, tarsi būtumėte darbe.

KAIP SUVALDYTI NERIMĄ, KYLANTĮ DĖL COVID-19?

Skirkite laiko savo jausmams. Pavyzdžiui, galite rašyti dienoraštį, dalintis savo emocijomis su artimaisiais, užsiimti kūrybine veikla ar kt.

Kreipkitės pagalbos į kitus arba suteikite pagalbą patys. Padėdami vieni kitiems suprantame, kad esame ne vieni ir šioje sudėtingoje situacijoje turime paramą.

Naudokite nemokamą mobiliąją programėlę “RAMU”: ten rasite atsipalaiduoti padėsiančius pratimus.



DĖMESIO!

Ar žinai, kad dėl koronaviruso ir karantino tai nėra įprastos mokinių pavasario atostogos?

Kaip reikia elgtis?



Galima bendrauti su draugais virtualiai



Galima sportuoti individualiai: vaikščioti lauke, važinėti dviračiu



Galima skaityti knygas, mokytis įvairių dalykų savarankiškai



Reikia laikytis bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių viešose erdvėse



Būtina plauti rankas ir laikytis kitų higienos reikalavimų



Negalima eiti pas draugus į svečius, rinktis kitose patalpose



Negalima žaisti komandinių ir grupinių žaidimų



Negalima lankytis uždaroose vietose, eiti į parduotuves



Negalima naudotis viešuoju transportu ir taksi



Negalima lankyti senelių ir sergančių žmonių