



Šiuo metu reikia išskirti **5** -ias **NEMEDIKAMENTINIŲ PRIEMONIŲ SRITIS.**

Užsikrėtimo mažinimo, ypač fizinio atsiribojimo, asmens higienos ir užterštumo mažinimo priemonės ir kitos, kurios, greičiausiai, kurį laiką išliks svarbiausiomis strategijomis, kurių laikantis galima pereiti nuo **KARANTINO REŽIMO** prie **ĮPRASTO (TAČIAU PAKOREGUOTO) GYVENIMO.**



I. FIZINĖ IZOLIACIJA

Pagrindinis COVID-19 ligą sukeliančio SARS-CoV-2 viruso plitimo būdas yra per oro lašelius (5 µm ar didesnius), kuriuos kosėdamas išskiria infekuotas žmogus. Greičiausiai užsikrečiama artimo kontakto metu. Didėjant atstumui, rizika mažėja, tačiau kai kurie tyrimai parodė, kad lašeliai gali nukeliauti iki 8 m. Mažesni aerolio lašeliai (mažesni nei 5 µm) gali pasklisti toliau nei didesni lašai, kelias valandas kabėti ore ar sklisti oro srauto sistema, tačiau dar neaišku ar galima per juos užsikrėsti. Infekcinė dozė, kiek viruso dalelių reikia infekcijai sukelti, nežinoma, o tai yra kritinis, žemo poveikio riziką lemiantis faktorius.

Ką daryti pasibaigus karantinui? Ko nereiktų pamiršti? Kokie išmokti dalykai pravers ateityje.

1. Ribokite fizinį sąlytį

- Atsisakykite fizinio sąlyčio, tokio kaip rankos paspaudimas, bučiavimas ar apkabinimas, su namų ūkiui nepriklausančiais asmenimis ir draugais.
- Skatinkite fizinio sąlyčio alternatyvas pvz., rankos paspaudimo alternatyvos.

2. Jei pasireiškė ligos simptomai – laikykitės saviizoliacijos ir likite namuose

- Jei pasireiškia COVID-19 ligos simptomai, izoliuokitės nustatytą laikotarpį.
- Išsiaiškinkite, kas gali nutikti, jei nesiizoliosite, paaiškinkite pasekmes kitiems.
- Jei vienam šeimos nariui pasireiškia COVID-19 simptomai, visi namiškiai turi izoliuotis tam tikram laikotarpui, Susisiekę medikai pateiks rekomendacijas dėl izoliavimosi režimo ir sveikatos stebėjimo
- Patarkite vyresnio amžiaus ir rizikos grupei/ėms priklausantiems asmenims likti namuose, nebent atsirastų svarbi priežastis išeiti.
- Patarkite žmonėms, gyvenantiems rizikos grupėms priklausančiais asmenimis, kad kuo rečiau eitų iš namų.
- Paraginkite darbuotojus, jei užsikrėtė, pajuto ligos simptomų arba jei simptomai pasireiškė jo šeimos nariui likti namuose ir, jei yra tokia galimybė, dirbti nuotoliniu būdu. Taip sumažės pavojus, jog darbuotojas, slėpdami ligą, eis į darbą.

3. Skatinkite nuotolinį darbą ir mokslą

- Jei yra tokia galimybė, skatinkite visus darbuotojus dirbti iš namų.
- Parenkite svarbiausių funkcijų ir pareigybių registrus.
- Patarkite žmonėms, gyvenantiems su darbuotojais, kurie negali dirbti iš namų, kuo mažiau judėti už namų ribų.

- Sudarykite dėl sveikatos ar socialiai pažeidžiamų žmonių sąrašus (įskaitant neįgalius asmenis, pagrindinius ir priežiūros paslaugas teikiančius darbuotojus), kad padėtumėte jiems gauti maisto ar vaistų neišeinant iš namų.
- Teikite papildomą paramą arba sukurkite ar modifikuokite platformas, kad jos būtų lengviau prieinamos ir suprantamos pažeidžiamoms ir izoliuotoms grupėms, kurioms gali būti sunkiau naudotis technologijomis, kad jos galėtų užsisakyti maisto prekių ir bendrauti izoliavimosi sąlygomis.
- Užtikrinkite, kad informacija būtų prieinama izoliuotoms grupėms (pvz., toms, kurios namuose neturi interneto, kurios naudojasi bibliotekos paslaugomis, arba toms, kurios nemoka lietuvių kalbos).
- Sukurkite „virtualiąsias mokyklas“, kad galėtumėte tęsti mokymą.
- Suteikite apgyvendinimo paslaugas ir paramą benamiams ir neturintiems nuolatinės gyvenamosios vietos asmenims.

4. Jei nėra galimybių dirbti nuotoliniu būdu, nustatykite taisykles

- Ribokite asmeninį bendravimą darbe (įskaitant susitikimus, kartu atliekamas užduotis, mokymus ir tiesioginį vadovavimą).
- Reikalaukite, kad darbuotojai neitų pirkti maisto pietums.
- Uždarykite valgyklas ir kitas neesmines bendro naudojimo erdves.
- Padidinkite patalpų, tokių kaip valgymo zonos ar persirengimo kambariai, skaičių arba dydį, kad padidintumėte atstumus tarp asmenų.
- Išlaikykite atstumus tarp darbo vietų (pvz., atidarykite tik kas antrą kasą, padidinkite atstumus tarp darbo vietų biuruose).
- Numatykite izoliavimosi erdves (pvz., viešbučio kambarius) svarbiausias, strategines funkcijas atliekantiems darbuotojams svarbiausiems darbuotojams, ir darbuotojams, kuriems iš namų į darbą reikia keliauti toli.
- Išlaikykite tuos pačius komandose dirbančius narius.
- Suskirstykite ir atskirkite komandas, jei viena komanda užsikrės, kita galės toliau dirbti.
- Suskirstykite darbuotojų susitikimo su klientais, susirinkimų ir apsilankymo valgykloje laiką.
- Įveskite darbuotojo aptarnavimo laiko rezervavimo sistemą, kad žmonės galėtų rezervuoti laiko tarpusius ir taip išvengti sambūrių.
- Patarkite visiems darbuotojams, kaip galima būtų sumažinti judėjimą ir tarpusavio sąveiką už namų ir darbo ribų.
- Skatinkite savanorių bendruomenės padėti sveikatos priežiūros darbuotojams ir kitiems asmenims, kurie negali dirbti iš namų, nusipirkti maisto produktų, išsiskalbti ir atlikti kitas būtinas užduotis bei kitais būdais sumažinti jų judėjimą ir sąveiką už namų ir darbo ribų.

5. Ribokite vietinį judėjimą, skatinkite kitas alternatyvas

- Patarkite, kaip sumažinti judėjimą bendruomenėse, ir padėkite jį mažinti.
- Varžykite arba drauskite veiklą, kuri gali trikdyti viešąsias paslaugas (pvz., Naujojoje Zelandijoje draudžiama medžioti, plaukti banglente ir plaukioti).
- Skleiskite aiškią informaciją, kad simptomų jaučiantys asmenys nevyktų į gydymo įstaigą ar į ligoninę o susisiektų karštąja linija, telefonu ar kitomis ryšio priemonėmis su savo gydytoju.
- Raginkite rizikos grupėms priekšais asmenis nesinaudoti viešuoju transportu.
- Pasirūpinkite papildomomis automobilių ir dviračių stovėjimo vietomis prie gydymo įstaigų. Užtvarkite kas antrą sėdynių eilę.
- Aiškiai informuokite, kad keleiviai laikytųsi atstumo.
- Jei yra galimybė, viešajame transporte įlipimui ir išlipimui naudokite duris esančias toliau nuo vairuotojo, keleivius atitvarkite nuo vairuotojo. Taip bus apsaugotas pats vairuotojas ir neužkrės kitų (pvz., neatidarinėti priekinių durų ir atskirti visas vietas priekinėje pusėje).
- Turėti parengtus planus darbe susirgusiems darbuotojams, kad saugiai grįžtų namo.

6. Ribokite lankymąsi parduotuvėse

- Tobulinkite infrastruktūrą, kad žmonės galėtų įsigyti maisto prekių, vaistų ir kitų būtiniausių prekių pristatant į namus.
- Numatykite apsipirkimo taisykles asmenims, kuriuos mažintų pirkėjų srautus parduotuvėse, pvz., leiskite apsipirkti tik vienam šeimos nariui.
- Suteikite pirmenybę maisto produktų tiekimui ir maisto pirkimui sveikatos priežiūros darbuotojams.
- Numatykite specialų apsipirkimo laiką rizikos grupių asmenims.

7. Ribokite artimą sąlytį

- Uždarykite masinio susibūrimo vietas, atsižvelgiant į jų svarbą visuomenei ir tikėtiną artimą fizinį atstumą.

- Maisto tiekėjai maistą turėtų tiekti tik išsinešimui.
- Uždrauskite viešus sambūrius.
- Apribokite žmonių, nepriklausančių namų ūkiui, grupių dydį viešose vietose.
- Ribokite žmonių skaičių svarbiuose renginiuose, pavyzdžiui, vestuvėse arba laidotuvėse (5 žmonės vestuvėse, 10 laidotuvėse)

8. Nustatykite didžiausią tam tikros vietos lankytojų skaičių ir jo laikykitės

Tai reiškia, kad reikia nustatyti skaičių tam tikroje vietoje (pvz., parduotuvėje, valgykloje, gydytojo kabinete, parke arba traukinio vagonė), o kai to bus pasiekta, riboti prieigą iki vienas įeina, vienas išeina.

9. Padidinkite fizinį atstumą tarp asmenų

- Naudokite aiškius, spalvingus ženklus ant grindų, kad žmonės laikytųsi toliau vieni nuo kitų (pvz., tinklę, kad parodytumėte vietas eilėse), padarykite juos reljefinius, kad turintys regėjimo sutrikimų asmenys galėtų jais naudotis.
- Nuolat ir dažnai teikite aiškią informaciją, prašydami žmonių laikytis atstumo.
- Pasamdykite darbuotojų, kurie padėtų žmonėms laikytis atstumo eilėse ir prireikus pareikalautų laikytis normų.
- Skatinkite lipti laiptais, o ne naudotis liftu tuos, kurie gali.
- Ribokite žmonių skaičių lifte, pvz. vienas asmuo arba šeima, arba vienas asmuo kiekviename kampe, jei liftas didelis.
- Liftu leiskite naudoti tik neįgaliesiems arba pagyvenusiems asmenims.
- Padidinkite atstumą tarp žmonių ant eskalatoriaus laiptų (pvz., dažais pažymėkite kas antrą laiptelį, ant vieno laipto leiskite stovėti tik šeimos nariams).
- Uždrauskite vaikščioti eskalatoriais.

10. Sumažinkite priešpriešinį srautą

Priežastis – vienos krypties srautas padidina fizinius tarpus.

- Rodyklėmis ir užtvaramis pažymėkite vienpusius maršrutus aplink pastatus, parduotuves, mankštos trasas ir kitas erdves.
- Nurodykite vaikščioti pagal laikrodžio rodyklę aplink bendras erdves.
- Nurodykite vaikščioti viena šaligatvio puse.
- Jei pastate dvi laiptines, apsvarstykite galimybę vienoje kopti aukštyn, o kitoje žemyn.
- Aiškiai atskirkite pastato įėjimus ir išėjimus.
- Perpildytose įėjimo vietose nurodykite vartotojams pakaitomis įeiti po vieną iš kiekvienos retos eilės pusės.

11. Sumažinkite užsikrėtimo galimybę

- Parduotuvėse ar viešosiose transporto priemonėse sumontuokite užtvaras ir (arba) skaidrias pertvaras, kad apsaugotumėte personalą.
- Įeinant į viešuosius pastatus ir darbo vietas matuokite temperatūrą, drauskite karščiuojantiems asmenims įeiti.
- Kai įmanoma, organizuokite renginius lauke.
- Geriau vėdinkite patalpas, kad sumažėtų užkrečiamų aerozolių koncentracija ir jie būtų išpučiami į lauką.
- Venkite pakartotinės oro cirkuliacijos, kad sumažėtų užkrečiamų aerozolių koncentracija sistemoje.

II. PERDAVIMO PER UŽTERŠTUS DAIKTUS IR PAVIRŠIUS MAŽINIMAS

Koronavirusas gali būti perduodamas žmonėms liečiant nosį, burną ar akis prieš tai palietus virusais užterštus paviršius. Ką daryti?

1. Pašalinkite daiktus, kuriuos reikia liesti

- Jei įmanoma, pašalinkite sistemas, kurias reikia liesti, tokias kaip durų rankenos arba pirštų atspaudų skeneriai.
- Peržvelkite daiktus, kuriuos liečia daug žmonių (pvz., vandens dalytuvai, viešos sėdynės arba žurnalai lėktuvuose) ir pašalinkite tuos, kurie nebūtini, ypač jei juos sunku valyti.
- Jei galima, pašalinkite arba paremkite, kad būtų atviros, duris ir vartus pastatų viduje ir išorėje.

2. Pasistenkite, kad veiklą galima būtų atlikti be fizinio sąlyčio

- Naudokite automatines bekontaktes sistemas, tokias kaip automatinės durys, automatiniai čiaupai, automatinės pėsčiųjų perėjos
- Vietoj parašo už pristatytą siuntą naudokite kurjerio, pristačiusio reikiamu adresu, nuotrauką, kurioje matyti atviros durys (jau naudoja dauguma JK kurjerių kompanijų).
- Venkite liesti bendro naudojimo ekranus ir reikalaukite naudoti asmeninį žymeklį.
- Pasiūlykite apsipirkimą internetu skatinančius veiksmus.
- Reikalaukite naudoti plastikinius maišus perkant internete, kai maišai paliekami namo išorėje, juos įsineša pirkėjas.
- Asmens tapatybės nustatymo liečiant ekraną metodą pakeiskite nustatymo pagal balsą metodu.

3. Plačiau naudokite bekontakčio atsiskaitymo būdus

- Skatinkite mokėti banko kortele, kad mažiau būtų liečiami pinigai.
- Skatinkite mokėti bekontakčiu būdu, kad sumažėtų sąlytis su mokėjimo terminalais.
- Padidinkite didžiausią leistiną bekontakčio mokėjimo sumą.
- Panaikinkite (jei yra) mokesť už mažiausią mokėjimą bekontakčiu būdu, kad paskatintume jį naudoti.
- Skatinkite mokėti bekontakčiu būdu mobiliais telefonais.
- Savitarnos atsiskaitymo vietose įveskite išskirtinai atsiskaitymą bekontakčiu būdu (kaip yra Estijoje), kad sumažėtų poreikis liesti ekraną.
- Padėkite mažoms prekybos vietoms pereiti prie mokėjimo telefonu (kai kurie bankai nelinkę šito leisti), pvz., kad pirkėjai galėtų pasiimti prekes lauke.

4. Sukurkite sistemas, leidžiančias riboti daugiaasmenį sąlytį

- Panaikinkite galimybę pirkėjui pačiam pakuoti perkamą maistą ir iš anksto supakuokite gamybos etape (pvz., šviežių duoną arba daržoves).
- Įveskite tvarką, kad kiekvienas žmogus liestų skirtingą vietą, pvz., šiukšliadėžės pagamintos taip, kad surinkėjai ir namiškiai liečia skirtingas vietas (pvz., rankenos pagrindinė vieta raudona ir pažymėta „neliesti“ arba yra atskiros rankenos).
- Prekybos centrų vežimėlius sutvarkyti taip, kad nereikėtų monetų.
- Informuokite kad daiktai nebūtų liečiami be reikalo, pvz., prekės parduotuvėje, jei jų neperkama (t.y. įvesti „palietėte – tai pirkite“ taisyklę).
- Turėkite „atmetimo“ šiukšliadėžę supelijusioms arba sudaužytoms (sulaužytoms) prekėms, kai tik jos paliečiamos.
- Visos šiukšlės, tokios kaip maisto atliekos, turėtų būti metamos tiesiai į šiukšliadėžę, o ne paliekamos, kad kažkas kitas sutvarkytų.
- Skatinkite naudoti „skenuoti ir eiti“ technologiją parduotuvėse ir prekybos centruose, kuriose pirkėjas prekes gali skenuoti tiesiogiai ir krauti į krepšį, įskiriant asmeninius mobiliuosius telefonus, naudojamus kaip skenerius.
- Produktus dėliokite lentynose taip, kad etiketės ir kainos būtų atsukti į priekį, kad nereikėtų liesti.

5. Naudokite įrankius, kad būtų išvengta tiesioginio sąlyčio

- Aprūpinkite žmones įrankiais (pvz., žnyplėmis parduotuvėse), kad nereikėtų liesti prekės. Naudoti įrankiai iš karto turi būti dezinfekuojami.
- Žmonės atsineša savo įrankius, tokius kaip žnyplės, į parduotuvę ir liestukus PIN surinkti (idealiu atveju įrankiai turėtų būti daugiafunkciai). Įeinant ir išeinant užtikrinti galimybę įrankius dezinfekuoti.
- Aprūpinti pirštinėmis prieš naudojant bendras priemones, tokias kaip benzino pompos, ir įeinant į parduotuvę. Nebenaudojamos pirštinės turi būti išmetamos į specialiai padėtas šiukšliadėžes.

6. Paskirkite vieną žmogų, kuris liestų daiktą, kurį paprastai naudoja daug žmonių

- Turėkite darbuotoją, kuris papildytų degalų automobiliuose, kad daug žmonių nenaudotų benzino pompų. Telefono programėlė gali padėti sumokėti neišlipant iš automobilio.
- Jei įmanoma, sutrumpinkite konvejerius arba nustatykite darbo santykius taip, kad kiekvienas asmuo prie konvejerio turėtų sąveikauti su kuo mažiau kolegų. Pvz., skirkite vieną žmogų į gamybos ir pakavimo barą arba visada turėkite vieną darbuotoją, kuris pakuotų, kitus – kurie gamintų.

7. Kuo rečiau lieskite delnu ir ypač pirštais

- Daiktus lieskite pirštų sąnariu, o ne galu (tokius kaip durų skambutis arba PIN klaviatūra).
- Sunkesnius daiktus (tokius kaip durys) stumkite alkūne arba nugara, o ne ranka.
- Perkonstruokite arba pritaikykite objektus, kuriuos reikia liesti, kad būtų sumažintas sąlytis su ranka, tokius kaip pėda arba alkūne valdomi vandens dalytuvai, vartai arba durys.

8. Skatinkite, kad daiktus naudotų tik vienas žmogus

- Skatinkite asmenis naudoti savo, o ne bendrus daiktus, tokius kaip vandens buteliai vietoj stiklinių (reikia atsižvelgti į galimą kryžminio užkrėtimo pavojų namuose).
- Skatinkite, kad daiktus, kurie paprastai naudojami bendrai, naudotų tik vienas žmogus (pvz. segiklis).
- Skatinkite darbuotojus atsinešti savo maistą ir paruošti patiekalus prieš einant į darbą.
- Neaprupinkite bendrais valgymo ar gėrimo įrankiais darbe, nebent juos galima tinkamai išplauti prieš naudojant.
- Valgykite prie savo stalo, jei įmanoma.
- Dirbkite prie savo stalo, nesinaudokite bendro naudojimo darbo vietomis.

III. VALYMO IR HIGIENOS GERINIMAS

Standartinės PSO rekomendacijos yra asmens higienos gerinimas ir ypač rankų plovimas. Dėl veido kaukių naudojimo gali atsirasti klaidingas saugumo jausmas, dėl to gali būti nesilaikoma tinkamo fizinio atstumo ar kitų prevencinių priemonių. Dabar visiems asmenims (išskyrus vaikus iki 6 metų), siekiant sumažinti viruso perdavimo riziką, būnant viešose vietose reikia dėvėti kaukes.

Kiek ilgai SARS-CoV-2 virusai gali išlikti išorinėje aplinkoje? Tyrimai rodo, kad ilgiausiai virusas išliko gyvybingas ant nerūdijančio plieno (maždaug 5-6 val.) ir ant plastiko (6-8 val.), bet trumpiau ant kartono ir daug trumpiau ant vario.

Kitame tyrime buvo nustatyta, kad SARS-COV-2 gali būti aptinkamas paviršiuose iki 17 d. Gripo viruso tyrimai parodė, kad po 24 val. ant visų tirtų paviršių (plastiko, medžio, plieno ir audinio) neliko viruso virulentiškumo, nors inertinės virusinės medžiagos (genetinės medžiagos) kiekis pasikeitė labai nedaug (tik 10-100 kartų). Ką daryti?

1. Skatinkite plauti rankas

- Įveskite taisyklę, kad reikia nuolat kruopščiai plauti rankas (įskaitant dilbius ir žastus, jei jie nepridengti), ypač tada, kai pereinama iš vienos vietos į kitą arba po galimo užkrėtimo.
- Gerinkite vandens ir muilo arba dezinfekanto prieinamumą tiems, kuriems būtini rankų plovimo patogumai neprieinami.
- Teikite informaciją kaip veiksmingai plauti rankas.
- Tualetuose pakabinkite (ar kitais būdais pritvirtinkite) informaciją apie grėsmes, kurias sukelia nešvarios rankos. Tyrimai parodė, kad tokios informacijos viešinimas tualetuose buvo veiksmingas Jungtinėje Karalystėje, ir paskatino daugiau žmonių plauti rankas.
- Aprūpinkite rankų valymo priemonėmis prie įėjimų, išėjimų ir galimo užkrėtimo zonose.
- Įrenkite automatinį alkoholinį rankų dezinfekantą prie prekybos centrų įėjimo ir išėjimo.
- Įrenkite automatinį alkoholinį rankų dezinfekantą viešajame transporte.
- Reikalaukite valyti rankas atvykstant ir išvykstant.
- Reikalaukite valyti rankas prieš naudojant galimai užkrėstus daiktus ir juos panaudojus.
- Reikalaukite plauti rankas prieš valgį ir po jo.
- Aprūpinkite nemokamu muilu arba dezinfekantu darbuotojus ir savanorius, tokius kaip šiukšliadėžių surinkėjai ir tiekimo vairuotojai, kad paskatintumėte juos nuolat plauti rankas.

2. Skatinkite asmens higienos gerinimą

- Priminkite žmonėms neliesti savo veido.
- Naudokite vibruojančias riešines arba kompiuterines programėles, primenančias žmonėms neliesti savo veido (pvz., <https://donottouchyourface.com/>).
- Priminkite arba reikalaukite, kad žmonės nespjaudytų viešose vietose.
- Plaukite rankas prieš liسدami veidą ir po to.
- Skatinkite žmones čiudėti arba kosėti į alkūnės linkį, o ne į delną.
- Skatinkite žmones nešiotis servetėles ir pakosėjus arba nusičiaudėjus arba po to, kai nusivalo veidą, išmesti

jas į šiukšliadėžę, o ne naudoti drabužius arba nosines.

- Skatinkite žmones praustis po dušu, kai pareina namo (ypač medikus, autobusų vairuotojus, parduotuvių darbuotojus ir pan.)
- Pagerinkite dušų prieinamumą darbo vietose medikams, autobusų vairuotojams, parduotuvių darbuotojams ir pan.
- Padidinkite šiukšliadėžių servetėlėms išmesti viešose vietose skaičių.

3. Skatinkite dėvėti veido kaukes.

- Dėvėkite kaukes išėję iš namų.
- Dalinkite veido kaukes įeinant į patalpas.
- Pirmenybę teikite pažeidžiamų grupių aprūpinimui veido kaukėmis, tarp jų – tiems, kurie neįstengia jų nusipirkti.
- Informuokite visuomenę ir apmokykite, kaip saugiai ir veiksmingai užsidėti, dėvėti, nusiimti, skalbti ir išmesti veido kaukes ir kitas asmens saugos priemones.
- Apsaugokite vartotojus nuo piktybiškai parduodančių netinkamas, per brangias veido kaukes ir kitas asmens apsaugos priemones verslininkų.

4. Skatinkite tinkamai skalbti drabužius

- Grįžę namo arba po galimo užteršimo persirenkite ir išskalbkite drabužius (ypač medikams, autobusų vairuotojams, parduotuvių darbuotojams ir pan.).
- Nekratykite purvinių skalbinių prieš skalbdami, kad sumažėtų galimybė paskleisti virusus ore.
- Plaukite ir džiovinkite skalbinių maišus arba dezinfekuokite skalbinių krepšius.
- Skalbkite aukštoje temperatūroje su reikiamu kiekiu skalbiklio.
- Padėkite žmonėms, kuriems skalbimo paslaugos gali būti sunkiai prieinamos dėl ekonominės padėties arba karantino taisyklių.

5. Tinkamai valykite / dezinfekuokite aplinką

Yra įvairių biocidinių gaminių, veiksmingai naikinančių SARS-CoV-2. Įrodymais pagrįstas rekomendacijas parengė Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras ir JAV Aplinkos apsaugos agentūra.

- Imkitės priemonių, kad viešojo transporto ir kitas viešas vietas būtų galima greitai dezinfekuoti arba išvalyti, pvz., naudojant nehidroskopines medžiagas.
- Nuolat valykite bendrai naudojamas vietas lauke, pvz., sėdynes arba žaidimų aikšteles, dezinfekantu.
- Nuolat valykite galimai užterštus daiktus (čiaupus, kuro žarnas degalinėse, durų rankenas, PIN skaitytuvus ir pan.).
- Nuolat valykite darbo vietas, ypač dažnai liečiamas tokias kaip stalai, klaviatūros, durų rankenos, valgyklos, tualetai ir prausyklos, spausdintuvai, vandens vėsinimo aparatai.
- Sutrumpinkite parduotuvių ir viešojo transporto darbo valandas, kad galima būtų išvalyti patalpas.
- Įveskite taisyklę, kad prieš naudodami bendrus paviršius ir patogumus žmonės vienkartinę servetėlę juos nusivalytų.
- Skatinkite kad žmonės visada su savimi turėtų dezinfekanto, kad jį nuolat naudotų prieš liesdami bendrai naudojamus daiktus, tokius kaip durų rankenos.
- Aprūpinkite dezinfekcinėmis servetėlėmis ir talpomis, kur jas išmesti, kad galima būtų nušluostyti korteles, kortelių skaitytuvus arba durų įėjimo sistemas.
- Kruopščiai valykite visas zonas, kuriose lankosi žmonės, teigiantys, kad blogai jaučiasi.
- Valykite bendro naudojimo daiktus, tokius kaip valgyklos stalai, parduotuvių vežimėliai arba savitarnos liečiamieji ekranai.
- Informuokite, kaip veiksmingai skalbti namuose ir pasigaminti purškaly.
- Aiškinkite, kokios priemonės nepadedą sunaikinti virusus.
- Aprūpinkite nemokamais dezinfekciniais purškalais ir sudarykite sąlygas juos papildyti.
- Aiškinkite, kokių veiksmingų dezinfekantų yra namuose.
- Sukurkite aiškius pramonės standartus ir galimybes dėl dezinfekantų naudojimo viešbučiuose, maisto išsinešti restoranuose ir pan.

6. Nukenksminimo pertraukos

Tyrimai su SARS-CoV-2 rodo, kad virusų koncentracija proporcingai mažėja. Ilgiausias gyvybingumas, išreikštas pusėjimo vidurkiu, buvo maždaug 5-6 valandos ant nerūdijančio plieno ir 6-8 valandos ant plastmasės, bet mažesnis ant kartono ir daug mažesnis ant vario. Kitoje ataskaitoje nurodoma, kad SARS-CoV-2 galima buvo aptikti ant paviršių iki 17 dienų. Gripo virusų tyrimas parodė, kad visi gyvybingi virusai išnyko ant visų tirtų

paviršių po 24 valandų (plastmasės, medžio, plieno ir audinių), bet neveiklios virusinės medžiagos (genetinės medžiagos) kiekis pakito labai mažai (tik 10-100 kartų mažiau po 24 valandų).

- Asmenines apsaugos priemonės, prieš išmesdami, sudėkite į du maišus ir palikite 72 valandas nukenksminti.
- Laikykite bendrai naudojamus daiktus (pvz., pirkinių maišelius) taip, kad ilgiausiai laikomas būtų imamas pirmiausia.
- Pirmiausia rinkitės seniausiai naudotą objektą tarp visų bendrai naudojamų (viešbučio kambarius arba transporto priemones).
- Kai yra kelios pasirinkimo galimybės (autobusų sėdynės santykinai tuščiame autobuse) arba jos galimos (surikiuoti kėdės prieš žmogų, vedantį asmeninius pokalbius), dėstykite sėdynes, kad sumažintumėte persidengimą ir pailgintumėte laiką nuo paskutinio naudojimo.

IV. NAMINIŲ GYVŪNŲ GALIMO UŽSIKRĖTIMO MAŽINIMAS

Nėra duomenų, leidžiančių teigti, kad žmonių užkrėsti gyvūnai vaidina svarbų vaidmenį plintant COVID-19. Tačiau nustatyta, kad eksperimentiniu būdu ir didelėmis viruso dozėmis SARS-CoV-2 gali būti perduodamas katėms ir šėškams. Jaunos katės yra jautriausios infekcijai, o kai kurios užkrėstos katės galėjo perduoti infekciją kitai katei per orą. Jauni šunys (3 mėn.) mažiau jautrūs ligai, o kiaulės, vištos ir antys nėra jautrios.

2020 m. balandžio 6 d. Bronkso zoologijos sode, Niujorke, tigrui buvo gautas teigiamas COVID-19 tyrimo rezultatas. Manoma, kad tigras buvo užkrėstas per kontaktą su besimptomiu zoologijos sodo prižiūrėtoju. Todėl patariama sergantiems ar COVID-19 ligą įtariantiems žmonėms apriboti kontaktus su augintiniais.

Ką dar daryti?

- Įtariami užsikrėtę asmenys turėtų kuo rečiau liesti, dalintis maistu su naminiiais gyvūnais, tokiais kaip katės, riboti sąlytį su jomis, kad sumažėtų pavojus joms užsikrėsti.
- Riboti naminių gyvūnų tarpusavio sąlytį (pvz., skirti atskirus maisto ir vandens dubenėlius, laikyti atskiruose kambariuose), jei šie turėjo sąlyčio su galimai sergančiais arba sergančiais COVID-19 žmonėmis.
- Dezinfekuoti ir saugiai išmesti galimai užterštas naminių gyvūnų, turėjusių sąlyčio su COVID-19 sergančiais žmonėmis, medžiagas (pvz., kačių kraiką su šlapimu ir išmatomis).
- Laikyti namines kates namuose protriukių laikotarpiu, kad neužsikrėstų kitos katės.
- Šunis vedžioti už pavadėlio.
- Skatinti laikytis socialinio atstumo tarp laukinių ir naminių gyvūnų.
- Skatinti išmaudyti naminius gyvūnus prieš vizitą pas veterinarą.

V. LIGOS PLITIMO IŠ VIENOS Į KITĄ TERITORIJĄ RIBOJIMAS

Judėjimo ribojimas yra pradinių pandemijos stadijų priemonė, kuria siekiama užkirsti kelią judėjimui į ribotas galimybes suvaldyti plitimą turinčias teritorijas. Vėlesniuose etapuose judėjimo ribojimai greičiausiai bus naudojami tiek plitimo izoliuotose bendruomenėse, tiek plitimo tarp regionų su labai skirtingu infekcijos lygiu prevencijai.

1. Mažinti keliaujančiųjų užsikrėtimo pavojų

- Taikyti anksčiau minėtas užsikrėtusių asmenų nustatymo galimybes (fizinė izoliacija, taršos mažinimas, asmeninė higiena ir valymas) transporto sistemose.
- Patarti, kad grįžę iš kelionės žmonės izoliuotųsi.
- Įvesti privalomą karantiną po užsienio kelionės (pvz., Kanadoje ir Naujojoje Zelandijoje) arba po kelionės tarp tam tikrų miestų (pvz., buvo naudojama Kinijoje, vis dar taikoma Pekine).
- Naudoti temperatūros skenerius oro uostuose.
- Tirti keliautojus prieš tarptautinius skrydžius, tai padeda išvengti kitų keleivių užkrėtimo (reikia greitesnių testų arba griežto karantino tarp tyrimo ir atsakymo).
- Laikytis privalomo karantino prieš svarbią kelionę.
- Aprūpinti specialiais kelionės pasais arba spaudais būtinų kelionių atvejų tuos, kas gali keliauti. Tam reikia patikimų įrodymų, kad tam tikri žmonės įgijo nuolatinį imunitetą ir nėra užsikrėtę.
- Aprūpinti keliaujančius žmones asmeninėmis apsaugos priemonėmis arba skatinti juos naudoti savo priemones.
- Skatinti laikyti atvirus langus viešajame transporte ir kitose bendro naudojimo vietose.
- Palikti sėdynės pločio tarpus tarp keleivių (išskyrus šeimos narius ar namiškius).