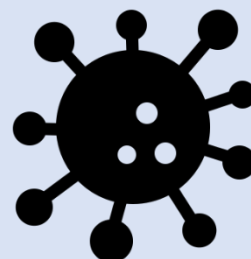
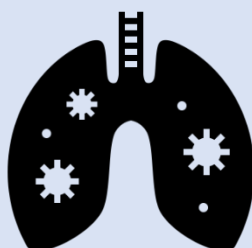




Dažniausiai užduodami klausimai
(DUK) apie koronavirusinę infekciją

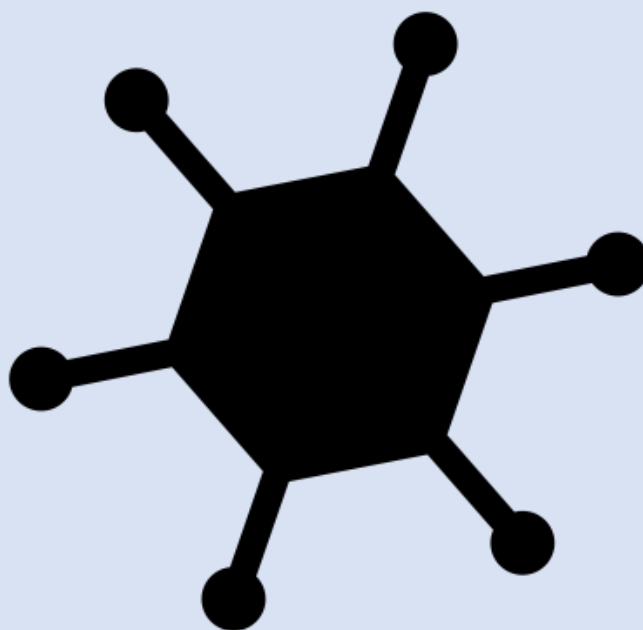


Leidinį parengė:
Visuomenės sveikatos studentų draugija

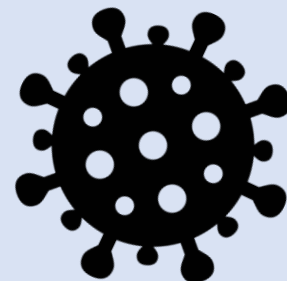
2021 m.

ĮŽANGA:

Ar žinotai, kad koronavirusų šeima gyvavo ir anksčiau? Kaip plinta ir kokius simptomus sukelia šis virusas? Į šiuos ir dar į daugelį kitų klausimų atsakysime šioje knygelėje. Šio leidinio tikslas – supažindinti tave su pagrindiniais klausimais, kurie kyla tavo amžiaus moksleiviui ir pateikti trumpus atsakymus, kurie padės tau suprasti daugelį dalykų paprasčiau ir aiškiau. Ar pasiruošęs pradėti šią pažintinę kelionę? Jeigu taip, tuomet pradėdame! Beje, nepamiršk, jog kiekvieną dieną informacija internetinėse svetainėse yra nuolat atnaujinama bei pildoma, todėl visą aktualią šiandienos informaciją apie koronavirusinę infekciją gali rasti: www.koronastop.lt



DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI:



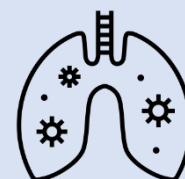
1. Kas yra koronavirusai ir kaip atsirado COVID-19 virusas?

Koronavirusai - tai didelės šeimos virusai, iš kurių keli sukelia kvėpavimo takų ligas žmonėms, nuo peršalimo iki retesnių ir sunkesnių ligų, tokių kaip **sunkus ūminis respiracinis sindromas (SARS)** ir **Artimųjų Rytų respiracinis sindromas (MERS)**, nuo kurių mirė daug žmonių ir kurie pirmą kartą buvo aptikti 2003 ir 2012 m.

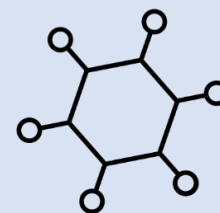
COVID-19 - liga, kurią sukelia naujas koronavirusas, mokliškai vadinamas **SARS-CoV-2**. Atsižvelgiant į informaciją, pateiktą PSO (Pasaulio sveikatos organizacijos), naujas virusas pirmą kartą buvo pastebėtas **2019 m. gruodžio 31 d.** Manoma, kad šis virusas atsirado **Kinijoje Uhano mieste**, nes ten diagnozuoti pirmi atvejai, ir iš ten išplito po visą pasaulį sukeldamas pandemiją. Informacija apie viruso atsiradimą vis dar tikslinama ir nėra visiškai aiški (1,2).

2. Kaip plinta koronavirusas ir kaip galima užsikrėsti?

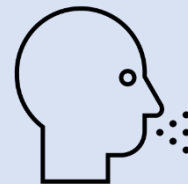
Virusas plinta per orą kvėpavimo takų sekretų lašeliais, kuriuos žmonės išskiria į aplinką čiaudėdami, kosėdami ar tiesiog iškvėpdami. Svarbu paminėti, jog aerozolio lašeliai leidžia virusui „kyboti“ ore ne vieną valandą ir žmogus nėra apsaugotas nuo užsikrėtimo net, jeigu grįžta į tą pačią užkrėstą aplinką po kelių valandų.



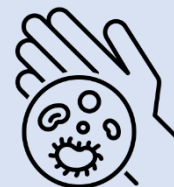
Nepamirškime viruso koncentracijos reikšmės - kuo didesnė jo koncentracija, tuo didesnė tikimybė užsikrėsti. Norint sumažinti viruso koncentraciją svarbu vedinti patalpas, būti gryname ore, laikytis atstumo tarp žmonių bei palaikyti rekomenduojamą patalpų temperatūrą (+24°C) ir oro drėgnumą (60 proc.) (3).



Koronavirusas (COVID-19) yra perduodamas nuo žmogaus žmogui dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju koronavirusine infekcija metu, manoma ne daugiau kaip 2 metrų atstumu, kai yra įkvepiami viruso lašeliai.

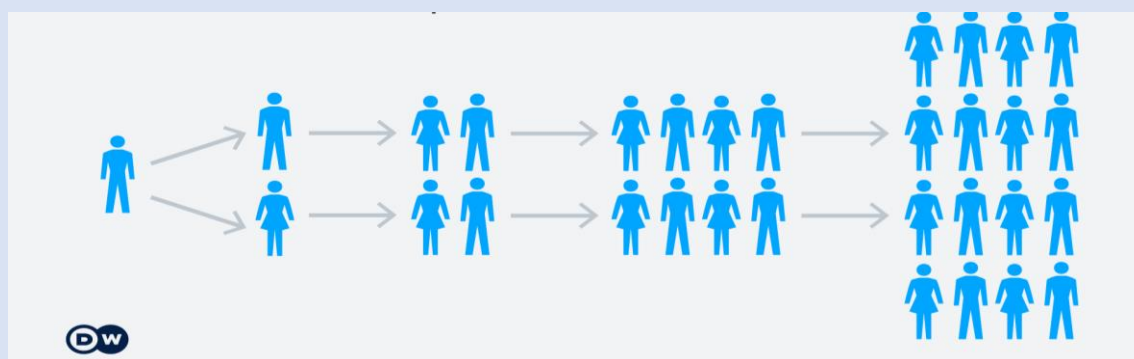


Užsikrėsti įmanoma ir liečiant įvairius aplinkos daiktus, kurie yra užteršti COVID-19. Pavyzdžiui, sergantysis nusičiaudėjo neužsidengęs burnos ir lašeliai nusėdo ant stalo ar kitų paviršių ir sveikas asmuo palietė tokį paviršių, o vėliau nešvariomis rankomis pasitrynęs akis ar pasikrapštęs nosį gali užsikrėsti ir susirgti (4).



Įdomu tai, jog virusai taip pat randami ir fekalijose – vandenų nuotekose. Todėl labai svarbu yra plautis rankas kiekvieną kartą pasinaudojus tualetu bei prieš valgį, grįžus iš kiemo, paglosčius gyvūnus ir panašiai (5).

Paveikslėlyje pavaizduota, kaip plinta koronavirusas:



Paveikslukas: [Corona confusion: How to make sense of the numbers and terminology | Science | In-depth reporting on science and technology | DW | 20.03.2020](#) (6)

3. Kiek laiko ir kur koronavirusas išlieka aplinkoje?

- Asmenys gali užsikrėsti ir liečiant paviršius, užkrėstus virusu, ir vėliau su nešvariomis rankomis liečiant savo veidą (pvz., akis, nosį, burną). COVID-19 virusas ant odos gali išlikti 2-3 valandas, nes paprasti dezinfektantai gali jį nužudyti.
- Ant nerūdijančio plieno pusė virusų miršta per 5-6 valandas.

- Ant negyvų daiktų ir aplinkos paviršių (metalo, stiklo, plastiko) koronavirusas išlieka kambario temperatūroje iki 9 dienų (7,8).

4. Ar visi turi vienodą riziką užsikrėsti?

Kiekvienam žmogui nėra vienoda rizika užsikrėsti. Labiausiai užsikrėsti rizikuoja:

- sveikatos priežiūros darbuotojai, teikiantys medicinos pagalbą sergantiesiems COVID-19;
- šeimos nariai ir kiti asmenys, turintys artimą kontaktą su užsikrėtusiais ar sergančiais žmonėmis.
- įtariama, kad infekcija yra pavojingesnė vyresnio amžiaus asmenims bei sergantiesiems lėtinėmis ligomis žmonėms (4).



5. Ar užsikrėsti koronavirusu gali tik žmonės?

Koronavirusai yra virusai, kurie cirkuliuoja tarp gyvūnų, tačiau žinoma, kad kai kurie iš jų sukelia infekcijas žmonėms. Sukėlę infekciją žmonėms, jie toliau gali būti perduoti nuo žmogaus žmogui. Dabartiniai tyrimai sieja COVID-19 su tam tikrais šikšnosparnių tipais, tačiau nėra atmetama, kad infekcijos šaltinis galėjo būti ir kiti gyvūnai. Nėra įrodymų, kad tokie naminiai gyvūnai kaip šunys ar katės gali tapti naujojo koronaviruso šaltiniu, tačiau kontaktuojant su gyvūnais rekomenduojama laikytis bendrų higienos principų, tokių kaip dažnas rankų plovimas ir patalpų dezinfekcija (9).



6. Ar turėčiau bijoti šio viruso?

Bijoti nereikia, tačiau svarbu saugotis virusų, atsakingai laikantis rekomendacijų, kurias paminėjome žemiau pateiktuose klausimuose.

7. Kokie simptomai? Kas bus jei susirgsiu?

COVID-19 simptomai yra labai panašūs į peršalimo ir gripo. Apačioje pateiktoje lentelėje galime palyginti, kuo skiriasi šių trijų ligų simptomai:

SIMPTOMAI	PERŠALIMAS	COVID-19 LIGA	GRIPAS
Temperatūra	■ retai	■ dažnai	■ dažnai
Sausas kosulys	■ kartais	■ dažnai	■ dažnai
Apsunkintas kvėpavimas	■ retai	■ dažnai	■ retai
Galvos skausmas	■ retai	■ kartais	■ dažnai
Gerklės skausmas	■ dažnai	■ kartais	■ dažnai
Sloga	■ dažnai	■ retai	■ kartais
Čiaudulys	■ dažnai	■ retai	■ kartais
Skonio sutrikimas	■ retai	■ dažnai	■ retai
Uoslės sutrikimas	■ retai	■ dažnai	■ retai
Silpnumas ir/ar nuovargis	■ kartais	■ kartais	■ dažnai
Diarėja (viduriavimas)	■ retai	■ retai	■ kartais

Paveikslukas: <https://www.panevezysvsb.lt/wp-content/uploads/2020/10/SIMPTOMAI-Autosaved.jpg>

Susirgus, artimą kontaktą su tavimi turėjusiems asmenims, 14 dienų reiks būti saviizoliacijoje.

8. Ką turėčiau daryti, jei pajutau COVID-19 ligai būdingus požymius?

Jei jaučiamas bent vienas koronavirusinei infekcijai būdingas simptomas:

- Skambink 1808 arba registruokis tyrimui internetu 1808.lt.



Jeigu diagnozuotas teigiamas COVID-19 testas:

- Informuok Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą (NVSC) ir užpildyk anketą.
- Pranešk apie ligą savo šeimos gydytojui
- Izoliuokis 14-ai dienų ir stebėk savo sveikatos būklę (10).



9. Koks taikomas gydymas nuo COVID-19?

Specifinio gydymo nuo COVID-19 ligos nėra. Gydomi tik tam tikri simptomai, bet ne pati liga. Susirgusieji gali būti visiškai išgydyti, priklausomai nuo jų sveikatos būklės bei nuo to, kada pradedamas taikyti gydymas. Esant komplikacijoms, sunkiems pacientams taikoma dirbtinė plaučių ventiliacija (11).

10. Jei netekau uoslės ar skonio, ar juos atgausiu ? Ar yra liekamieji reiškiniai po ligos?

Nors dauguma sergančiųjų COVID-19 pasveiksta ir grįžta į normalų gyvenimą, kai kuriems asmenims, ypač susirgusiems ūmia (staigia) ligos forma, **gali pasireikšti liekamieji reiškiniai:**

- Nuovargis;
- Dusulys;
- Kosulys;
- Sąnarių, krūtinės skausmas.

Gali pasireikšti ir mąstymo, susikaupimo sunkumų, depresija, galvos, raumenų skausmas, tarpinis karščiavimas, greitai plakantis širdis (12).

11. Ar galiu kitiems pasakyti, kad sergu ar turiu slėpti, nes kitaip susilauksiu patyčių?

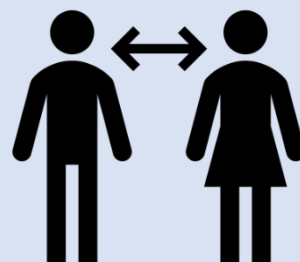
Kiekvieno asmens liga yra jo reikalas, tačiau **norint suvaldyti viruso plitimą privalai kreiptis į NVSC specialistus**, kad jie galėtų įvertinti esamą situaciją ir apsaugotų tave ir tavo artimuosius, tavo draugus nuo užsikrėtimo.



12. Kodėl žmonės turi izoliuotis ir vengti kitų žmonių?

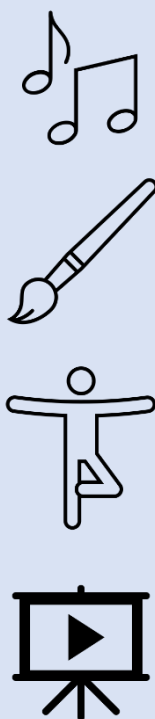
Izoliuotis privaloma todėl, kad, jei sergate, užkrėstumėte kuo mažiau žmonių. Kai kurie žmonės šiuo virusu serga labai lengvai arba kurį laiką nejaučia visiškai jokių ligos simptomų, tad net tuomet, jei žmogus jaučiasi gerai, bet gali būti užsikrėtęs, turėtų vengti bet kokio kontakto su kitais žmonėmis. Tiek Lietuvos, tiek kitų šalių medicininės sistemos pajėgumai yra riboti, todėl karantinavimas, sergančiųjų izoliavimas yra BŪTINAS, kad sergamumas koronavirusu būtų kuo mažesnis, o gydytojai galėtų padėti visiems sunkia koronaviruso forma susirgusiems žmonėms.

Dažniausias izoliacijos terminas - 14 dienų, jeigu nenurodyta kitaip.



13. Karantino metu man yra labai liūdna, nes negaliu susitikti su draugais ir artimaisiais. Dažnai apima nerimas ir nusivylimas, jog nieko negaliu pakeisti. Ką daryti?

Aš, Tu ir mes visi esame toje pačioje situacijoje, kai turime likti namuose, tačiau tikrai nevertėtų nusiminti. Šiomis dienomis mes turime išmaniąsias technologijas, kurių pagalba galime pasikalbėti ir netgi pamatyti savo draugus, senelius ir artimuosius. Geriau skirkime visą savo dėmesį ne tam, ko negalime pakeisti, bet tiems dalykams, kuriuos galime įgyvendinti. Pavyzdžiui, užsiimkite savo mėgstama veikla: nutapykite naują piešinį, klausykitės mėgstamos muzikos, žiūrėkite spektaklius, lankykitės virtualiuose muziejuose, pagaminkite skaniausius patiekalus, grokite, šokite, dainuokite, sportuokite video medžiagos internete pagalba. Galbūt prieš karantiną kažkuriai veiklai vis nerasdavai laiko? Daryk tai, kas tau labiausiai patinka, tačiau nepamiršk laikytis socialinio atstumo reikalavimų!

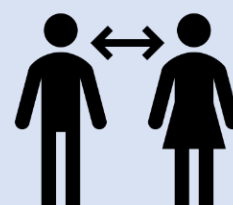
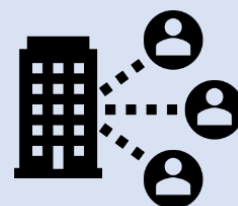


Jeigu vis vien liūdna ir norisi pasikalbėti, gali kreiptis į Vaikų linijos (vaikulinija.lt) arba Jaunimo linijos (jaunimolinija.lt) savanorius, kurie tave išklausys ir padės suprasti tavo jausmus.

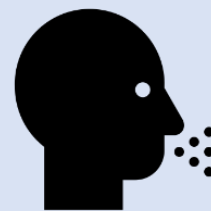


14. Ką daryti, kad nesusirgčiau? Kaip galiu apsaugoti save ir kitus?

- **Geriausia apsaugojimo priemonė yra saviizoliacija.** Saviizoliacija - tai buvimas namuose, bendravimas tik su namuose gyvenančiais šeimos nariais, vengimas susibūrimų: renginių, vietų, kur lankosi daug žmonių.
- **Venkite bendrauti su sergančiais žmonėmis,** ypač tais, kurie skundžiasi kvėpavimo takų susirgimais (pavyzdžiui, gripas), jaučia peršalimo (kosulys, sloga, gerklės skausmas) simptomus. Geriau paskambinkite jiems, naudokite vaizdo skambutį. Taip galėsite bendrauti saugiai.
- Jeigu neišvengiamai turite bendrauti su kitu asmenimi, **bendraukite ne ilgiau nei 15 minučių.**
- **Viešosiose vietose dėvėkite medicininę/medžiaginę kaukę arba respiratorių.**
- **Laikykitės socialinio - ne mažesnio nei 2 metrų atstumo tarp žmonių.**
- **Reguliariai plaukite rankas** šiltu vandeniu ir muilu (mažiausiai 20 sek.). Jeigu nesate įsitikinę, kad jūsų rankos švarios, nelieskite jomis akių, nosies.
- **Stenkitės nesikeisti individualia mobilią įranga** (telefonu, kompiuteriu, planšete) ir **dezinfekuokite** naudojamų įrenginių paviršius, jeigu juos naudoja keli asmenys.



- **Laikykitės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo.** Jeigu čiaudite ar kosite, užsidenkite sulenкта ranka arba servetėle, kurią paskui nedelsdami išmeskite.
- **Dažnai vėdinkite savo namų kambarius.**
- **Stiprinkite savo imunitetą** kuo daugiau judėdami gryname ore (nepamirškite, jog per dieną rekomenduojama nueiti 10 000 tūkst. žingsnių), taikydami sveikos mitybos principus, nestresuokite bei skirkite pakankamai laiko kokybiškam miegui.
- **Būkime socialiai atsakingi** – saugokime vyresnius, rizikos grupių asmenis (13).



15. Kodėl turiu dažnai plautis rankas?

Per nešvarias rankas plinta net apie 80 proc. infekcinių ligų. Tyrimų duomenimis, rankų plovimas penktadaliu (20 proc.) sumažina sergamumą kvėpavimo takų ligomis, tokiomis kaip gripas ar koronavirusinė infekcija (14).

16. Kaip taisyklingai plauti rankas?

Rankų plovimas yra viena iš svarbiausių apsaugos priemonių, norint išvengti susirgimo. Rankas reikia **plauti dažnai ir kruopščiai** su vandeniu ir muilu **mažiausiai 20 sekundžių**. Jei muilo ir vandens nėra, taip pat galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką (dezinfektantą) su ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio.

Svarbu: virusas į organizmą gali patekti per akis, nosį ir burną, todėl nerekomenduojama liesti veidą neplautomis rankomis (15).

KAIP PLAUTI RANKAS?

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.



1 RANKAS SUDRĖKINTI VANDENIU



2 UŽPILTI MUILO, KAD PADENGŲ VISUS PAVIRŠIUS



3 DELNĄ TRINTI | DELNĄ



4 DEŠINIOSIOS RANKOS DELNU TRINTI KAIRIOSIOS PLAŠTAKOS VIRŠŲ IR ATVIRKŠČIAI



5 SUGLAUSTI DELNUS, SUPINTI PIRŠTUS IR TRINTI



6 KIEKVIENOS RANKOS DELNU TRINTI KITOS RANKOS PIRŠTUS



7 SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI NYKŠČIUS



8 SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI KIEKVIENOS RANKOS DELNĄ



9 RANKAS PLAUTI VANDENIU



10 RANKAS SAUSINTI VIENKARTINIŲ RANKŠLUOSTIŲ



11 ČIAUPĄ UŽDARYTI NAUDOJANT VIENKARTINĮ RANKŠLUOSTĮ

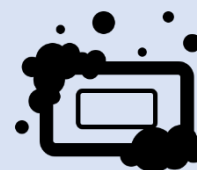


12 RANKOS SAUGIOS



17. Geriau plauti rankas ar naudoti dezinfektantą?

Tinkamas ir nuoseklus rankų plovimas muilu yra geriausias būdas, efektyviausiai naikinantis virusus, įskaitant COVID-19 ir gripo virusus.



TAČIAU kai esate išvykęs ir negalite nusiplauti rankų, dezinfekavimo priemonė rankoms yra taip pat geras pasirinkimas. Būtinai naudokite dezinfekavimo priemonę rankoms, kuriose yra ne mažiau kaip 60 proc. etanolio alkoholio arba 70 proc. (16,17).



18. Kodėl žmonės turėtų dėvėti kaukes?

Medicininį kaukių dėvėjimas yra viena iš kvėpavimo takų infekcijų, tarp jų ir naujojo koronaviruso (SARS-CoV-2) prevencijos priemonių viruso paveiktose teritorijose. Tačiau vien tik kaukės dėvėjimas nesuteikia visiškos apsaugos, todėl ji turi būti naudojama kartu su kitomis prevencijos priemonėmis: rankų higiena, kosėjimo ir čiaudėjimo etiketu, pirštinėmis ir pan.

19. Kodėl lauke turiu būti su kauke?

- Jeigu sunku išlaikyti rekomenduojamą 2 metrų socialinį atstumą nuo kitų (pvz., pasivaikščioti judrioje gatvėje ar sausakimšame rajone).
- Jeigu to reikalauja įstatymai.



Tau nereikia kaukės nešioti lauke, jei:

- Esi savo kieme ar asmeninėje nuosavybėje.
- Esi bet kurioje kitoje nuošalioje vietoje, kur tikimybė susitikti su kitu asmeniu nors kitą yra labai maža.
- Bet kurioje iš anksčiau paminėtų aplinkų esate su žmogumi, su kuriuo buvote uždarytas į karantiną.

- Jeigu vaikas yra jaunesnis nei dvejų metų arba turi būklę (pvz. bronchinę astmą), kai kaukės dėvėjimas slopintų žmogaus sveikatą.
- Užsiimi „didelio intensyvumo aerobine ar anaerobine veikla“ arba būdami vandenyje.
- Valgai ar geri lauke (18).

20. Kaip reikia užsidėti/nusiimti medicininę ar kitą kaukę?

KAIP SAUGIAI DĖVĖTI MEDICININĘ KAUKĘ?

Ką daryti? →

Prieš liesdami kaukę – nusiplaukite rankas

Patikrinkite ar kaukėje nėra skylių

Raskite priekinę kaukės pusę, kurioje yra metalo gabaliukas arba standus sulenkimas

Įsitinkite, kad spalvota kaukės pusė yra išorėje

Metalinę dalį ar standų sulenkimą priglauskite prie nosies ir įsitinkite, kad gerai prigludo

Kauke uždenkite burną, nosį ir smakrą

Įsitinkite, kad tarp kaukės ir veido nėra tarpų

Venkite kaukę liesti rankomis

Nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių

Patraukite kaukę nuo veido ir laikykite toliau nuo savo aprangos

Nieko nelaukdami išmeskite panaudotą kaukę į šiukšliadėžę, kuri užsidaro

Nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas

Prisiminkite, kad vien tik kaukės dėvėjimas neapsaugos jūsų nuo COVID-19. Tam, kad apsaugotumėte save ir išvengtumėte užsikrėtimo, prisiminkite, kad reikia laikytis fizinio atstumo nuo kitų asmenų (bent 1 m.), dažnai ir kruopščiai plauti rankas, net kai dėvite kaukę.

UJAC
UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ
IR AIDS CENTRAS
www.ulac.lt

World Health Organization

Paveikslukas: <http://www.ulac.lt/lt/deveti-kaukes>



21. Kaip tinkamai nešioti kaukę? Ar galima tą pačią kaukę naudoti kelis kartus?

Medicininės kaukės ir respiratoriaus naudoti pakartotinai negalima, o medžiaginę kaukę rekomenduojama plauti bent kartą per dieną su muilu ar skalbikliu, skalaujant karštu vandeniu.

Saugus kaukės dėvėjimas:

1. Prieš užsidedant kaukę nusiplaukite rankas.
2. Dėvėkite tik **sausą ir nepažeistą** kaukę.
3. Kaukė būtinai turi **dengti nosį**.
4. Kaukė būtinai turi **priglusti prie veido**.
5. **Nelieskite kaukės priekinės dalies**.
6. **Nenusiimkite kaukės**, kai kalbate su kitais žmonėmis ar darydami kitus darbus.
7. **Nepalikite panaudotos kaukės ten**, kur ją gali pasiekti kiti asmenys.
8. Nusiėmę kaukę nusiplaukite rankas (19).

22. Kada gali būti naudojama medžiaginė, o kada medicininė kaukė? Ar medžiaginė kaukė mane taip pat apsaugo, kaip ir medicininė?

Medicininės kaukes būtinai turi naudoti:

- Sveikatos darbuotojams ligoninėse, poliklinikose ir pan.
- Visi, kurie jaučiasi blogai, įskaitant žmones, kuriems būdingi lengvi simptomai, tokie kaip raumenų skausmai, nedidelis kosulys, gerklės skausmas ar nuovargis.
- Žmonės, kuriems įtariamas ar patvirtintu COVID-19 atveju ne sveikatos priežiūros įstaigose.

Medicininės kaukės taip pat rekomenduojamos šioms grupėms, nes joms yra didesnė rizika sunkiai susirgti COVID-19 ir mirti:

- 60 metų ir vyresni žmonės.
- Bet kokio amžiaus žmonės, turintys pagrindinių sveikatos sutrikimų, įskaitant lėtines kvėpavimo takų ligas, širdies ir



kraujagyslių ligas, vėžį, nutukimą, pacientus, kurių imuninė sistema sutrikusi ir žmones, kurie turi cukrinį diabetą.

Nemedicininės arba kitaip vadinamos medžiaginės kaukės gali naudoti plačioji visuomenė iki 60 metų ir neturinti pagrindinių sveikatos sutrikimų.

Medžiaginės ir medicininės kaukės apsauga yra labai panaši, tačiau vien kaukė nuo užsikrėtimo neapsaugos todėl būtina mokėti tinkamai ją užsidėti, dėvėti ir laikytis kitų apsaugos priemonių (20,21).

23. Kuo skiriasi medicininė kaukė ir respiratorius?

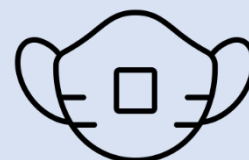
Medicininė kaukė:

- Medicininė priemonė. Geriausia, kad kaukė būtų trijų sluoksnių.
- Apsauga - dėl elektrostatinio lauko (skirtingų krūvių tam tikro dalelių judėjimo), todėl kaukė būtinai turi būti sausa, norint apsisaugoti nuo viruso.
- Abipusė apsauga (apsaugomas ir pats žmogus, nešiojantis kaukę, ir šalia esantys).



Respiratorius:

- Asmeninė ir medicininė apsaugos priemonė. Didžiausią apsaugą turi FFP2 ir FFP3 tipų respiratoriai.
- Apsauga - mechaninis filtras. Įkvepiant filtruoja orą, o iškvepiant - ne.
- Jeigu respiratoriuje yra vožtuvas - apsauga tik jį dėvinčiam žmogui (22).



24. Kodėl turiu mokytis nuotoliniu būdu?

Kaip žinome, virusas plinta oro lašeliais, o pamokų metu bendraujant su bendraklasiais yra vidutinė tikimybė užsikrėsti. Žinoma, jeigu laikomasi visų prevencinių priemonių: dėvimos kaukės, laikomasi socialinio (2 m.) atstumo, dažnai plaunantis rankas tikimybė užsikrėsti ženkliai sumažėja. Nacionalinio visuomenės sveikatos centro duomenimis, nuotolinis mokymas užkrečiamumo rodiklį mažina 41,9 procentu (23).



25. Kaip reikia tinkamai kosėti ir čiaudėti?

Uždenk savo kosulį

Sustabdykite bakterijas, nuo kurių Jūs galite susirgti arba perduoti kitiems

Užsidenkite savo burną ir nosį servetėle kosėjant ar čiaudint. Išmeskite panaudotą servetėlę į šiukšlinadėžę.

Užsidėkite kaukę, kad apsaugotumėte kitus.

Jei neturite servetėlės, tai kosėjant ar čiaudint uždenkite burną alkūne, o ne savo rankomis.

Dažnai plaukite rankas su muilu ir šiltu vandeniu apie 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, naudokite alkoholinių servetėlių rankų higienai.

Logo of the Lithuanian Health Services (LVA) and the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). QR code and logo of the Lithuanian Institute for HIV and AIDS (UIAC).

Paveikslukas: [Uzdenk kosuli_A2.cdr](#) (ulac.lt)



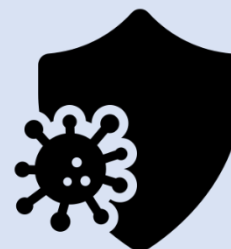
26. Kodėl po COVID-19 vakciną galiu jausti galvos ar raumenų skausmą? Ar tai yra normalu?

Šalutinis poveikis toks, kaip galvos, raumenų skausmas ar karščiavimas gali pasireikšti, tačiau po kelių dienų jis išnyksta. Tai nereiškia, jog susirgai COVID-19 liga. Šalutinis poveikis rodo, kad vakcina veikia ir skatina imuniteto formavimąsi. Jeigu po savaitės simptomai neišnyksta, patariame kreiptis į gydytoją (24).



27. Kokia visuomenės dalis turi būti pasiskiepijusi, kad įveiktume virusą ir mums nereiktų jo bijoti?

Mokslininkų skaičiavimais, jeigu vakcina yra labai efektyvi, viruso plitimą pavyktų sustabdyti tik persirgus ir pasiskiepijus 60-70 proc. populiacijos. Tai yra, Lietuvoje turėtų būti pasiskiepiję 1.6-2 milijonai gyventojų. Šis imunitetas dar kitaip vadinamas kolektyviniu arba bandos. Taip pat šis skiepijimo procentas taikomas ir žmonėms visose kitose šalyse (25).



28. Kodėl taip greitai buvo sukurta COVID-19 vakcina, jeigu kitos vakciną yra kuriamos daugelį metų?

Sutelkus mokslininkų žinias, finansinę ir politinę paramą, naujus mokslinius tyrimus ir technologijas, vakcinų kūrėjai galėjo dirbti daug greičiau. Paprastai vakciną kūrimas vyksta po vieną etapą iš eilės tikrinant kokybę, saugumą ir efektyvumą. COVID-19 atveju viskas vyko vienu metu: vakcinų kūrimo bendrovės dalijosi kūrimo rezultatais kiekviename etape, taip sutaupydamos laiko baigiamajam etapui (26).

APIBENDRINIMAS

Taigi, pabaigai, pagrindinis klausimas, kuris mums kyla: kodėl mes taip ilgai negalime įveikti šio viruso?

Šio koronaviruso negalime įveikti dėl šių priežasčių:

- Egzistuoja apsaugą apsunkinantys veiksniai, nes virusas pasireiškia dar iki atsirandant pirmiesiems simptomams.
- Virusas plinta mums kalbant, kosint, čiaudint, kai oro lašeliai su virusu patenka į aplinką bei kontakto būdu, kai liečiame įvairius sergančio žmogaus užkrėstus paviršius (stalą, mobilųjį telefoną ir kt.).
- Ligos formos yra labai įvairios. 10-60 proc. šios ligos atvejų yra besimptomiai, o net iki 80 proc. atvejų yra lengvos formos.
- Imunitetas kiekvienam žmogui susiformuoja nevienodai. Vieni žmonės įgyja imunitetą tik keliems mėnesiams, o kiti - net iki pusės metų.
- Taip pat labai klaidinantys simptomai, kurie panašūs į gripą ir peršalimą.
- Virusas ilgai išgyvena aplinkoje (net iki 9 parų).
- Koronavirusas labai lengvai mutuoja, todėl pastebėti šio viruso pokyčius yra labai sudėtinga.

Taigi, privalome saugoti ne tik save, bet ir kitus dėvint apsauginę veido kaukę, laikantis ne mažiau 2 m. socialinio atstumo, plaunant rankas, laikantis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo bei stiprinant savo imunitetą. Atminkite, jog šį klastingą virusą galime įveikti tik visi kartu būnant atsakingi bei vieningai laikantis rekomendacijų.

Pateikiame keletą trumpų filmukų nuorodų, kurie tau padės labiau suprasti perskaitytą medžiagą:

- Apie koronavirusinę infekciją:

<https://www.youtube.com/watch?v=kMdHYuM-QhY>

- Kaip taisyklingai plautis rankas:

<https://www.youtube.com/watch?v=e4qVjkZZaa8>

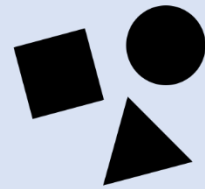
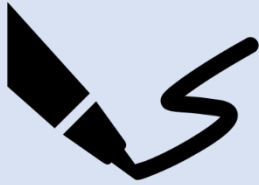


Naudingos nuorodos apie COVID-19 ligą:

- Korona STOP
Svetainė ir mobiliosios programėlės atsisiuntimas:
<https://koronastop.lrv.lt/>
- Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos
Svetainė: <https://nvsc.lrv.lt/>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija
Svetainė: <https://sam.lrv.lt/>

Tikimės, jog ši pažintinė kelionė tau buvo nepaprastai įdomi. O dabar metas patikrinti savo žinias! Parengėme trumpą testą, kurio pagalba galėsi įsivertinti savo žinias apie koronavirusinę infekciją.





Testas. Kaip pavyko įsisavinti perskaitytą informaciją?

1. Kaip plinta Covid-19 liga?
 - a) Oro lašeliniu būdu
 - b) Per kraują
 - c) Alimentiniu būdu (per maistą ir vandenį)
2. Kiek dienų reikia izoliuotis, jeigu bendravai su sergančiuoju koronavirusine infekcija?
 - a) 9
 - b) 14
 - c) nereikia izoliuotis.
3. Covid-19 ligos simptomai labai panašūs į ...?
 - a) Difteriją.
 - b) Peršalimą, gripą.
 - c) Odos ligas.
4. Kuris teiginys teisingas?
 - a) Kaukė neturi dengti nosies ir burnos.
 - b) Kaukę galima dėvėti ir šlapią.
 - c) Nenusiimti kaukės kol kalbamasi su kitais asmenimis.
5. Ar užtenka tik dėvėti kaukę norint neužsikrėsti?
 - a) Taip, to pilnai užtenka apsaugoti save.
 - b) Ne, reikia papildomai plauti rankas, vėdinti patalpas, laikytis saugaus atstumo.
 - c) Nereikia dėvėti kaukės.

6. Saviizoliacija- tai..?

- a) buvimas namuose, bendravimas tik su namuose esančiais žmonėmis, vengimas susibūrimų.
- b) buvimas namuose, bet kartais nueinant į renginius, koncertus, sporto varžybas.
- c) noras kuo daugiau keliauti.

7. Dažniau pasireiškiantys simptomai?

- a) Sloga, pilvo skausmas, akių skausmas.
- b) Pykinimas, didesnis noras šlapintis, traukuliai.
- c) Karščiavimas, kosulys, bendras silpnumas.

8. Kokią dalį visuomenės reikėtų paskiepyti norint įveikti virusą?

- a) 60-70 proc. populiacijos.
- b) 20-30 proc. populiacijos.
- c) 5-15 proc. populiacijos.

9. Ar persirgus visi įgyja imunitetą?

- a) Imunitetas vieniems susiformuoja tik keliems mėnesiams, o kitiems net pusei metų.
- b) Imunitetas nesusiformuoja persirgus Covid-19.
- c) Teisingo atsakymo nėra.

10. Kuriai asmenų grupei ši infekcija yra pavojingesnė?

- a) Vyresnio amžiaus žmonėms.
- b) Lėtinėmis ligomis sergantiems žmonėms.
- c) Visi atsakymai teisingi.

Atsakymai:

1. a 2. b 3. b 4. c 5. b 6. a 7. c 8. a 9.a 10. c



BAIGIAMASIS ŽODIS:

Neabejojame, jog testą išsprendei puikiai! Tikimės, jog skaitydamas šį leidinį sužinojai kažką naujo, pakartojai jau žinomą informaciją ir ne kartą nustebai, kiek mokslinės informacijos gali rasti apie šį koronavirusą.

Jeigu liko neatsakytų klausimų, visada gali drąsiai rašyti visuomenės sveikatos studentams:

vssd.draugija.lsmu@gmail.com

Norime nuoširdžiai padėkoti Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) Profilaktinės medicinos katedrai už vertingas įžvalgas ir pagalbą ruošiant šį leidinį.

Veikime, sveikatinkime, siekime drauge!



LITERATŪROS ŠALTINIAI

- (1) Pasaulio sveikatos organizacija. Prieiga: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>.
- (2) Pasaulio sveikatos organizacija. Prieiga: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332197/WHO-2019-nCoV-FAQ-Virus_origin-2020.1-eng.pdf?fbclid=IwAR0_0rlWDg7d2J7_NGW2QUbZWHgn-cyy5PZXDOCaTz-QI2ZRuzISYgWxRCk
- (3) Nacionalinis visuomenės sveikatos centras. Nuotoliniai NVSC mokymai, kaip valdyti COVID-19 grėsmes. Prieiga: <https://nvsc.lrv.lt/lt/informacija-visuomenei-apie-covid-19/statistine-metodine-ir-kita-informacija/metodine-covid-19-valdymo-medziaga-video-ir-kt/nuotoliniai-nvsc-mokymai-kaip-valdyti-covid-19-gresmes>
- (4) Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Kaip galima užsikrėsti COVID-2019? Prieiga: <https://sam.lrv.lt/lt/koronavirusas/duk-covid-19/kaip-galima-uzsikresti-covid-2019>.
- (5) Dhama K, Patel SK, Yattoo MI, et al. SARS-CoV-2 existence in sewage and wastewater: A global public health concern?. J Environ Manage. 2021;280:111825. doi:10.1016/j.jenvman.2020.111825
- (6) Anna Carthaus. Corona confusion: How to make sense of the numbers and terminology. Prieiga: <https://www.dw.com/en/corona-confusion-how-to-make-sense-of-the-numbers-and-terminology/a-52825433>



(7) Carraturo F, Del Giudice C, Morelli M, Cerullo V, Libralato G, Galdiero E, et al. Persistence of SARS-CoV-2 in the environment and COVID-19 transmission risk from environmental matrices and surfaces. Environ Pollut 2020 October 01;265(Pt B):115010.

(8) Pasvalio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras. Prieiga: <https://pasvaliovsb.lt/index.php/item/1124-koronavirusas-covid---19.html>.

(9) Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Kas yra koronavirusai? Prieiga: <https://sam.lrv.lt/lt/koronavirusas/duk-covid-19/kas-yra-koronavirusai>

(10) Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Kur reikėtų kreiptis pajutus peršalimo simptomus? Kur galiu atlikti testą? Prieiga: <https://sam.lrv.lt/lt/koronavirusas/duk-covid-19/kur-reiketu-kreiptis-pajutus-persalimo-simptomus-kur-galiu-atlikti-testa>

(11) Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Kokie COVID-19 simptomai ir gydymas? Prieiga: <https://sam.lrv.lt/lt/koronavirusas/duk-covid-19/kokie-covid-19-simptomai-ir-gydymas>

(12) Centers for Disease Control and Prevention. Long-Term Effects of COVID-19. Prieiga: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html?fbclid=IwAR0HGPR8uCbq0YZPuBDIYAP9vVUASrD7N3s3vlaXXkKWxmQrzweSwUeqwgc>.

(13) Koronaviruso atmintinė: faktai ir mitai. Prieiga: <http://kalvarijosvb.lt/joomla/images/2020/Koronaviruso-atmintine.pdf>



(14) Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. Apie rankų higieną. Prieiga: <http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/apie-ranku-higiena>.

(15) Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. Prieiga: <http://www.ulac.lt/lt/kaip-taisyklingai-plauti-rankas>.

(16) Scripps. Handwashing or Hand Sanitaizer? Prieiga: https://www.scripps.org/news_items/6991-handwashing-or-hand-sanitizer .

(17) U.S. Food and Drug. Q&A for Consumers | Hand Sanitizers and COVID-19. Prieiga: <https://www.fda.gov/drugs/information-drug-class/qa-consumers-hand-sanitizers-and-covid-19> .

(18) Hackensack Meridian health. Should You Wear a Mask Outside? Prieiga: <https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/04/20/should-you-wear-a-mask-outside/> .

(19) Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. Dėvėti kaukes. Prieiga: <http://www.ulac.lt/lt/deveti-kaukes>

(20) Medical and fabric masks: who wears what when? Prieiga: https://www.youtube.com/watch?v=esM_ePHn0aw

(21) World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19): Masks. Prieiga: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-masks>



(22) Higienos institutas. Visuomenės sveikatos technologijų centras. Prieiga: <https://hi.lt/visuomenes-sveikatos-technologiju-centras.html>

(23) World Health Organization. Transmission of SARS-CoV-2: implications for infection prevention precautions. Prieiga: <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/transmission-of-sars-cov-2-implications-for-infection-prevention-precautions#:~:text=SARS%2DCoV%2D2,through%20feces%20or%20urine>

(24) Kauno klinikos. Skiepai nuo Covid. Prieiga: [2020 12 18 Skiepai nuo COVID.pdf \(kaunoklinikos.lt\)](#)

(25) Lietuvos Respublikos prezidento inicijuota sveikatos ekspertų taryba. COVID-19 situacijos apžvalga ir vakcinavimo ambicija: *kolektyvinis imunitetas iki vasaros vidurio*. Prieiga: [COVID-19 situacijos apžvalga ir vakcinavimo ambicija: kolektyvinis imunitetas iki vasaros vidurio \(lrp.lt\)](#)

(26) Europos Vadovų Taryba. Europos Sąjungos Taryba. COVID-19 (koronaviruso) pandemija: ES atsakas. Prieiga: <https://www.consilium.europa.eu/lt/policies/coronavirus/>

