



Reikalavimų dėl COVID-19 tęsinys

Rekomendacijos dėl kaukių dėvėjimo apsaugant nuo lašeline būdu ir per kvėpavimo takus plintančių ligų

- Vengti susibūrimų ir, kiek įmanoma, laikytis bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių.
- **Veido kaukės taip pat turi būti naudojamos ten, kur neįmanoma užtikrinti 1 metrų atstumo apribojimo**, muziejuose, parduotuvėse, medicinos įstaigose, vietiniuose skrydžiuose ir keltuose, viešajame transporte, taksi ir autobusuose, praktinio vairavimo pamokose ir skraidymo mokymuose, taip pat kultūrinėje veikloje, kirpyklose, grožio salonuose, masažo salonuose, soliariumuose ir vykdant kitą panašią veiklą.
- **Užtikrinti gerą vėdinimą.**
- **Dažnai plauti ir dezinfekuoti rankas** Svarbu, kad bet kokių paslaugų teikėjai plautų ir dezinfekuotų rankas prieš teikdami paslaugą, galbūt net ir asmens, kuriam bus teikiama paslauga, akivaizdoje.
- **Taikomi apribojimai susibūrimams.** Viešose ar privačiose erdvėse tek lauke, tiek vidaus patalpose gali susiburti iki **50** žmonių. Dideliuose renginiuose gali dalyvauti iki **500** žmonių, jei dalyviai pateikia neigiamą greitojo COVID-19 tyrimo rezultatą, atliktą ne anksčiau negu prieš 48 val.
- **Kokybiškas bendrojo pobūdžio valymas.**

Asmenys, jaučiantys į COVID-19 infekciją panašius simptomus (gerklės skausmą, kosulį, karščiavimą, apsunkintą kvėpavimą, kaulų ir raumenų skausmus, nuovargį, staigų skonio ir kvapo praradimą) turi nedelsiant atlikti PGR tyrimą ir niekur neiti, kol išlieka simptomai, net jei COVID-19 infekcija nenustatyta.

Veido kaukės, tinkamos apsaugant nuo lašeline būdu ir per kvėpavimo takus plintančių ligų (pvz. COVID-19, gripo)

1. Vienkartinės chirurginės kaukės su elastine juostele šonuose ir įmontuota viela, padedančia prisitaikyti prie nosies formos



Šios kaukės yra iš trijų sluoksnių į popierių panašios medžiagos ir daleles filtruojančiu sluoksniu tarp jų. Šios kaukės yra skirtingo storio, absorbuoja skirtingą kiekį drėgmės ir pasižymi skirtingomis filtravimo savybėmis. Jos sulauko kaukę dėvinčiojo kvėpavimo takų išskiriamus lašelius, seiles, todėl į aplinką jų patenka mažiau. Kaukės mažina tikimybę jas dėvintiems asmenims užsikrėsti virusu, nes filtruoja įkvėpiamą orą.

Prieš užsidedant chirurginę kaukę ir ją palietus ar nusiėmus, reikia plauti rankas. Chirurginė kaukė turi priglusti prie veido, uždengti nosį, burną ir smakrą. Kaukę reikia keisti, kai ji sudrėksta arba yra pažeista. Ilgiausiai ją galima dėvėti 4 val. Jei kaukę naudojama trumpai ir bus naudojama dar kartą, tarp naudojamų ją reikia laikyti uždaroje talpykloje, o prieš liečiant kaukę, reikia nusiplauti ir dezinfekuoti rankas. Naudotas kaukes reikia mesti į bendrosios paskirties atliekas.

- [Plakatas apie saugų chirurginių kaukių naudojimą](#)

2. Daugkartinio naudojimo kaukės (kaukės iš audinio)



Jas galima nusipirkti arba pasisiūti namuose. Darbinio seminaro susitarimą dėl veido kaukių paskelbė Europos standartizacijos komitetas (CEN). Jis nustato reikalavimus, kuriuos turi atitikti medžiaginės kaukės, pavyzdžiui, kaip jas naudoti ir kada skalbti, taip pat pateikia instrukcijas kaip tokias kaukes siūti. Tokios veido kaukės tinka visuomenei, tačiau nėra naudojamos sveikatos priežiūroje.

Daugkartinio naudojimo veido kaukės gali sumažinti viruso perdavimą kitiems iš kaukes dėvinčių asmenų, jei yra dėvimos teisingai ir neturi nefiltruotą orą išleidžiančio vožtuvo. Yra daug skirtingų daugkartinio naudojimo kaukių, tačiau jos turi uždengti nosį, burną ir smakrą; jos turi sandariai priglusti prie veido; jos turi būti kelių sluoksnių (mažiausiai dviejų sluoksnių, o pageidautina trijų sluoksnių); jos turi būti pasiūtos iš audinio, kurį galima skalbti 60°C temperatūroje. Veido kaukėms naudojamas audinys turi būti pralaidus orui, pakankamai minkštas ir lankstus, kad priglustų prie veido, nekaitintų, nedirgintų ir būtų atsparus skalbiant 60°C temperatūroje. Prieš užsidedant kaukę ir ją palietus ar nusiėmus rankas reikia plauti. Daugkartinio naudojimo kaukę reikia skalbti bent kasdien. Jas galima skalbti su kitais skalbiniais aukščiausioje temperatūroje, kokia yra tinkama kaukės audiniui. Geriausia kaukes



džiovinti džiovyklėje.

- Daugkartinio naudojimo kaukių negalima užšaldyti, tokiu būdu panaikinant teršalus. Virusai ir bakterijos lieka audinyje ir nepraranda sugebėjimo užkrėsti po šaldymo.

Daugkartinio naudojimo kaukės nėra standartizuojamos tokiu pačiu būdu, kaip sveikatos priežiūros specialistams skirtos kaukės ir jos netinka veiklai, atliekamai esant artimam kontaktui, jei atstumų nustatymo taisyklės yra pagrįstos kaukių naudojimu.

3. Apsauginės kaukės su respiratoriumi (smulkių dalelių filtravimo kaukės FFP2, (N95), FFP3, (N99))



Šios kaukės specialiai skirtos sveikatos priežiūros specialistams, kurie rūpinasi oru perduodamomis infekcinėmis ligomis sergančiais pacientais, pavyzdžiui, COVID-19, gripu, tuberkulioze ar tymais. Tokios kaukės turi būti pritaikytos konkrečiam žmogui, kad jis naudotų tinkamo dydžio kaukę.

NEPAMIRŠKITE!

Veido kaukė neapsaugo, jei ji dėvima ant kaklo, kaktos, nosies, po nosimi, po smakru, kabo ant ausies ar rankos.



Veido kaukės ir skydeliai, kurie **NETINKA** apsaugant nuo lašeline būdu ir per kvėpavimo takus plintančių ligų (pvz. COVID-19, gripo)

1. Veido kaukės su iškvėpimo vožtuvais



Veido kaukė skirta apsaugoti nuo ore esančių lašelių patekimo kitiems. Jei veido kaukė yra su vienpusiu vožtuvu arba oro anga, pro kurią išpučiamas nefiltruotas oras, lašeliai gali būti perduoti kitiems. Todėl tokios veido kaukės nemažina rizikos užsikrėsti nuo sergančiojo COVID-19 asmens. Vyriausiasis epidemiologas **nerekomenduoja** naudoti veido kaukės su vožtuvu.

2. Veido skydelis / dangalas



Skaidrūs plastikiniai veido dangalai nepakeičia apsauginių akinių. Jie gali apsaugoti nuo lašelių patekimo ant veido bei užkerta kelią dėvinčiam veido dangalą liesti veidą. Dangalai pagaminti iš skirtingų medžiagų, yra skirtingų formų, tačiau turi uždengti veidą nuo kaktos ir gerokai po smakru. Šie dangalai yra atviri apačioje ir šonuose, todėl neapsaugo nuo lašelių plitimo kosint bei čiaudint, todėl neužtikrina tokios pačios apsaugos kaip kaukės. Užsidėkite veido skydelį švariomis rankomis ir plaukite bei dezinfekuokite rankas nusiėmę skydelį. Veido dangalai yra vienkartiniai, tačiau, jei naudojami kelis kartus, po naudojimo turi būti plaunami su muilu ir vandeniu arba dezinfekuojami. Sveikatos priežiūros specialistai, gydantys COVID-19 sergančius pacientus ir naudojantys veido skydelius / dangalus, po jais turi dėvėti kaukę.

Veido skydelis gali būti naudingas, kai dėvinčiojo skydelį veidas turi būti matomas, nes jie netrukdo kalbėti.

Tie, kas negali dėvėti veido kaukės dėl sveikatos arba neprigirdėjimo ir vietoj kaukės dėvi veido skydelį, turėtų rinktis skydelį, kuris dengia veido šonus ir gerokai po smakru arba skydelį su gobtuvu.



- Veido skydeliai / dangalai nepakeičia kaukių
- Plastikinės kaukės nepakeičia kaukių