



**Siekiant užkirsti kelią koronaviruso plitimui, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) ragina saugoti savo ir aplinkinių sveikatą. Be to, kad reikėtų laikytis saugaus atstumo nuo kitų, vengti kontaktų, nuolat plauti rankas, labai svarbu tinkamai ir saugiai dėvėti veido apsauginę priemonę. Ministerija pabrėžia svarbiausius dalykus, kurių negalima pamiršti prieš užsidedant, nešiojant ir nusiėmus medicininę veido kaukę.**

Visų pirma, labai svarbu prieš užsidedant kaukę labai kruopščiai nusiplauti rankas su muilu. Nesant galimybei – rankas reikėtų dezinfekuoti.

Pasiėmus naują kaukę, reikia patikrinti, ar kaukė tvarkinga – nėra skylių, tvirtai laikosi raišteliai. Negalima dėvėti pažeistos ar drėgnos kaukės.

Kaukės spalvota pusė turi būti išorėje. Metalinę dalį ar standų sulenkimą reikia priglausti prie nosies bei įsitikinti, kad gerai prigludo. Kaukė turi dengti burną, nosį ir smakrą. Negalima nešioti kaukės, kuri nepriglunda prie veido ar nedengia nosies.

Negalima nusiimti kaukės, kai kalbama su kitais amenimis. Išimtyms taikomos, kai asmuo geria arba valgo.

Asmenys raginami vengti kaukę liesti rankomis – užsidedant ir nusiimat kaukę, jei įmanoma, reikia laikyti tik už raištelių. Taip pat rekomenduojama neglausti kaukės prie aprangos.

Be to, negalima panaudotos kaukės palikti ten, kur ją gali pasiekti kiti asmenys. Nusiėmus veido apsaugą, ją reikėtų tuoj pat išmesti į šiukšliadėžę prieš tai ją įdėjus į atskirus du maišelius.

Negalima tos pačios vienkartinės kaukės naudoti antrą kartą. Taip pat vienkartinė medicininė kaukė turi būti keičiama kas 4 valandas arba jai sudrėkus.

Nusiėmus kaukę rekomenduojama nusiplauti rankas.

Primenama, kad vyresniems nei 6 metų asmenims visose viešose uždaroje ir atvirose vietose privaloma dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones, kurios priglunda ir visiškai dengia nosį bei burną. Išimtyms yra taikomos asmenims, kurie sportuoja, varžybose dalyvaujantiems sportininkams. Taip pat gyventojams, turintiems neįgalumą, kurie dėl savo sveikatos būklės negali dėvėti kaukių. Jiems rekomenduojama nešioti veido skydelį.

Be to, gyventojai raginami nepamiršti, jog be kaukių dėvėjimo labai svarbu laikytis saugaus atstumo nuo kitų asmenų, vengti kontaktų, dezinfekuoti arba valyti dažnai liečiamus paviršius. Taip pat nepamiršti reguliariai vėdinti uždaras patalpas, kuriose leidžiamas laikas.

Ministerija primena, jog sugriežtinus karantiną, nereikėtų palikti savo gyvenamosios vietos be svarbios priežasties, išskyrus vykimą į darbą (jei negalima dirbti nuotoliniu būdu), taip pat nuvykimą iki maisto parduotuvės, išėjimą pasivaikščioti atviroje erdvėje ar kitais išimtiniais atvejais.

## KAIP SAUGIAI DĖVĖTI VIEKARTINĘ MEDICININĘ KAUKĘ

## DARYKITE TAIP

**1.** Nusiplaukite rankas prieš liesdami kaukę

**2.** Įsitinkinkite, kad kaukė yra nepažeista

**3.** Atkreipkite dėmesį, kuri kaukės pusė yra viršutinė – metalinė ar kietesnė jos dalis turi būti viršuje

**4.** Įsitinkinkite, kad kaukės spalvota pusė yra išorinėje pusėje

**5.** Užsidėkite kaukę taip, kad metalinė arba kietesnė jos dalis būtų virš nosies ir ją prispaustų

**6.** Kaukė turi dengti jūsų burną, nosį ir smakrą

**7.** Pritaikykite kaukę prie veido taip, kad šonuose tarp jos ir jūsų veido nebeliktų tarpų

**8.** Stenkitės daugiau nebeliesti kaukės, kol ją dėvite

**9.** Nusiuimkite kaukę, ją paimdami tik už gumelių, esančių už ausų arba galvos

**10.** Laikykite kaukę atokiau nuo savęs ir nuo paviršių, kol ją išmesite

**11.** Vos tik nusiėmę kaukę, iš karto ją išmeskite

**12.** Nusiplaukite rankas iš karto po to, kai nusiimate kaukę

Atminkite, kad vien tik kaukės nepakanka tam, kad būtumėte apsaugoti nuo COVID-19. Laikykites minimalaus 1 metro atstumo nuo kitų bei dažnai ir kruopščiai plaukite rankas, net tuomet, kai dėvite kaukę.

**VILNIUS** **VS**  
VILNIUS SVEIKIAU  
GERSI SVAJAUSI