

Ką mes turėtume daryti?

Vyriausybė nurodė mums visiems:

- **Likti namie**
- Į lauką eiti tik dėl būtinų maisto, sveikatos ir darbo priežasčių
- Išlaikyti 2 metrų (6 pėdų) atstumą nuo kitų žmonių
- Reguliariai plauti rankas
- Nusiplauti rankas vos grįžus namo

COVID-19 (koronaviruso) simptomai:

- Aukšta temperatūra arba karščiavimas
- Nepertraukiamas kosulys
- Dusulys

Kaip man likti sveikam?

Plaukite rankas.

- Naudokite daug muilo ir vandens.
- Kruopščiai plaukite rankas bent 20 sekundžių.
- Plaukite rankas po apsilankymo tualete arba viešoje vietoje, jeigu nėra muilo ir vandens, naudokite antiseptinį rankų valiklį, tačiau nepamirškite, jog vanduo ir muilas yra geriau.

Jeigu susirgau, ką turėčiau daryti?

Skambinkite į savo šeimos gydytojo polikliniką. **NEVYKITE** į ligoninę ar savo gydytojo šeimos polikliniką. Jie suteiks jums informaciją apie tai, ką turite daryti. Laikykitės savo šeimos gydytojo nurodymų ir likite namie.

Ką dar galėčiau padaryti?

Palaikykite ryšius su draugais ir šeima virtualiai, naudokite Skype pokalbius, socialinės medijos programėles ir pan. Valgykite sveiką maistą ir gerkite daug vandens. Kreipkitės į atitinkamą labdaros pagalbos liniją, pvz., psichinės sveikatos labdaros organizacijas, jeigu jums reikia daugiau pagalbos.