

NHS CORONAVIRUS INFORMATION IN LITHUANIAN

Kaip neužsikrėsti ir neužkrėsti kitų (atsiribojimas nuo kitų).

Kiekvienas turėtų daryti kas įmanoma, kad sustabdytų Coronos Viruso plitimą.

Tai yra labai svarbu žmonėms kurie:

- Yra 70-ties ar daugiau
- Kurie turi įsisenėjusią ligą
- Jeigu esate nėščia
- Turite silpną imunitetą

Daryti:

- Dažnai plaukite rankas su muilu ir vandeniu bent 20 sekundžių.
- Visuomet nusiplaukite rankas grįžę namo ar nuėję į darbą.
- Jeigu neturite galimybės nusiplauti rankas naudokite dezinfekuojantį gelį.
- Visuomet uždenkite burną ar nosį su servetėle arba rankove jeigu čiaudote ar kosėjate, bet ne su delnu.
- Panaudotas servetėles iš karto išmeskite į šiukšlių dėžę ir po to nusiplaukite rankas.
- Venkite artimo kontakto su žmonėmis kurie turi koronos viruso simptomus.
- Naudokite viešąjį transportą tik tai tuo atveju jeigu būtina.
- Jeigu įmanoma stengitės dirbti namuose.
- Venkite viešųjų susibūrimų, tokių kaip eiti į barus, restoranus, teatrus ir kino teatrus.
- Venkite masinių renginių.
- Skambinkite telefonu, naudokitės interneto paslaugomis arba programėle telefone susisiekti su daktaru arba kitomis sveikatos įstaigomis.

Nedaryti:

- Neliesti akių, nosies ir burnos neplautom rankom.
- Nelankykite kitų ir nepriiminėkite svečių patys, tame tarpe draugu ar šeimos nariu.
- Tiems, kam nesiseka suvaldyti ligos simptomu, ir turi sunkumu su anglų kalba.

Jei jie paskambins numeriu 111, jiems bus suteikta vertėjo paslauga. Paskambinę sveikatos patarėjui, praneskite kokia kalba kalbate, ir ligoninės administracija parinks jums vertėją. Skirta visiems, kuriems nepavyksta namuose suvaldyti kokiu nors koronaviruso simptomu