

# Apie koronavirusą - vaikams

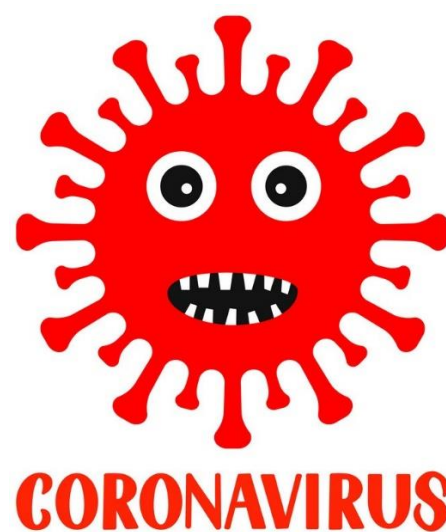


Gyvenimas karantino sąlygomis mums nejprastas. Mokyklos uždarytos, nevyksta futbolo, plaukimo, šokių ar kiti būreliai, negalime susitikti su savo draugais ar aplankyti artimųjų. Visa tai – dėl koronaviruso.

Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga parengė šiek tiek aktualios informacijos vaikams.

## Kas yra koronavirusas?

Pastarosiomis savaitėmis visi aplink kalba apie virusą, dar vadinamą COVID-19. Koronavirusas yra naujas virusas, kuris plinta visame pasaulyje ir dėl kurio labai daug žmonių serga, o kai kurie žmonės miršta. Visi anksčiau esame sirgę peršalimu ar gripu, tai taip pat yra virusai, su kuriais mūsų organizmas kovoja, nors ir jaučiamės labai blogai. Kadangi koronavirusas yra naujas, mūsų kūnas dar neturi tinkamų kovos su juo priemonių, todėl jis yra pavojingesnis. Štai kodėl šiuo metu mokyklos yra uždarytos, o žmonės – sunerimę.



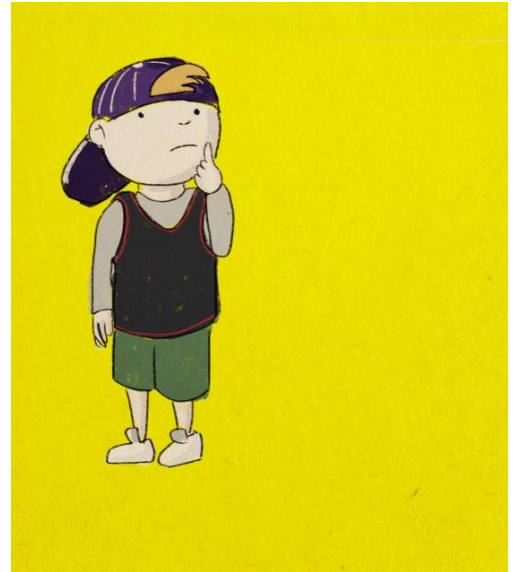
*vectorstock.com iliustracija*

## Kas nutinka, kai susergi koronavirusu?

Dažniausiai žmonės pradeda kosėti, jaučia nuovargį, karščiuoja. Kiekvienas gali užsikrėsti koronavirusu, tačiau jis yra pavojingesnis vyresnio amžiaus žmonėms, tokiems kaip mūsų tėvai ar seneliai, taip pat gali būti labai pavojingas žmonėms, kurie jau turi tam tikrų sveikatos problemų, pavyzdžiui, serga astma, sveiksta po vėžio. Labai svarbu stabdyti viruso plitimą, kad apsaugotume visus.

## Kaip sužinoti, ar esi užsikrėtęs koronavirusu?

Jei jautiesi blogai ir manai, kad sergi, pasikalbėk apie tai su tėvais ar globėjais, kad jie paskambintų gydytojui. Jei tau reikės atlikti koronaviruso testą, jį atliekantis asmuo ims mėginį iš nosies ir gerklės su specialiu pagaliuku. Testus atliekantis žmonės greičiausiai bus užsidengę veidą, dėvės apsauginius drabužius, kad patys neužsikrėstų virusu ir neperduotų jo kitiems. Testo rezultatas paaiškės po kelių dienų. Net jei testas ir nėra atliekamas, o tu turi temperatūros ar kosėji, yra patariama saviizoliuotis. Ką tai reiškia? Kad turi likti namuose ir kuo mažiau bendrauti su kitais žmonėmis.



## Kaip sustabdyti koronaviruso plitimą?

Vyriausybė jau uždarė mokyklas, kino teatrus, kavines ir restoranus, kai kurias parduotuves, taip pat rekomendavo, kad kuo daugiau žmonių dirbtų iš namų, turėtų kuo mažiau kontaktų su kitais ir neitų iš namų, jei nėra būtina. O būnant lauke ar parduotuvėje, visų buvo paprašyta laikytis bent 1-2 metrų atstumu nuo kitų žmonių.

Laikytis šių rekomendacijų yra labai svarbu, taip galime sustabdyti viruso plitimą. Tai reiškia, kad virusas nebeplis tarp žmonių ir po kurio laiko galėsime gyventi taip, kaip anksčiau. Jei nesilaikysime šių rekomendacijų, gali būti, kad daugiau žmonių susirgs ir viskas užtruks ilgiau.

Laikykis šių patarimų, sustabdykime viruso, dėl kurio žmonės serga, plitimą.

## Plauk rankas:

[www.ulac.lt](http://www.ulac.lt) parengta informacija

### Kaip plauti rankas?

# KAIP PLAUTI RANKAS?

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.

- 

RANKAS SUDRĖKINTI VANDENIU
- 

UŽPILTI MUILO, KAD PADENGŲ VISUS PAVIRŠIUS
- 

DELNĄ TRINTI Į DELNĄ
- 

DEŠINIOSIOS RANKOS DELNU TRINTI KAIRIOSIOS PLAŠTAKOS VIRŠŲ IR ATVIRKŠČIAI
- 

SUGLAUSTI DELNUS, SUPINTI PIRŠTUS IR TRINTI
- 

KIEKVIENOS RANKOS DELNU TRINTI KITOS RANKOS PIRŠTUS
- 

SUKAMAIŠIAIS JUDESIAIS TRINTI NYKŠČIUS
- 

SUKAMAIŠIAIS JUDESIAIS TRINTI KIEKVIENOS RANKOS DELNĄ
- 

RANKAS PLAUTI VANDENIU
- 

RANKAS SAUSINTI VIENKARTINIŲ RANKŠLUOSČIU
- 

ČIAUPĄ UŽDARYTI NAUDOJANT VIENKARTINĮ RANKŠLUOSTĮ
- 

RANKOS SAUGIOS



### Kada plauti rankas?



## RANKAS REIKIA PLAUTI



Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

-  **PRIEŠ IR PO VALGIO, PRIEŠ TVARKANT MAISTĄ;**
-  **PASINAUDOJUS TUALETU, PAKEITUS SAUSKELNES;**
-  **PO SĄLYČIO SU GYVŪNAIS/GYVŪNŲ EKSKREMENTAIS;**
-  **PO NOSIES PŪTIMO, KOSEJIMO, ČIAUDĖJIMO;**
-  **RYTE ATVYKUS Į VAIKŲ UGDYMO ĮSTAIGĄ, PRIEŠ IŠVYKSTANT NAMO. TAIP PĖT KAI VAIKAI SUGRĮZTA IŠ LAUKO;**

## Čiaudint ar kosint prisidenk burną alkūne



*shutterstock.com iliustracija*

## Viešojoje vietoje dėvėk kaukė:

Kaip tinkamai užsidėti, nusiimti ir išmesti medicininę kaukė: <http://www.ulac.lt/lt/kaip-tinkamai-uzsideti-nusiimti-ir-ismesti-medicin>

KAIP TINKAMAI UŽSIDĖTI, NUSIIMTI IR IŠMESTI MEDICININĘ KAUKĘ

**Kauke uždenkite burną ir nosį.**  
**Įsitikinkite, kad tarp veido ir kaukės nėra tarpų**



KAIP TINKAMAI UŽSIDĖTI, NUSIIMTI IR IŠMESTI MEDICININĘ KAUKĘ

**Venkite liesti kaukė.**  
Jei taip darote dezinfekuokite rankas su antiseptiku arba nusiplaukite su vandeniu ir muilu



KAIP TINKAMAI UŽSIDĖTI, NUSIIMTI IR IŠMESTI MEDICININĘ KAUKĘ

**Kaukei sudrėkus – pakeiskite ją nauja.**  
**Nenaudokite tos pačios kaukės antrą kartą**



KAIP TINKAMAI UŽSIDĖTI, NUSIIMTI IR IŠMESTI MEDICININĘ KAUKĘ

**Taisyklingai nusiimkite kaukė:**

suimkite už galinių raištelių (nelieskite kaukės priekio) ir nedelsdami išmeskite ją į uždarą šiukšliadėžę. Rankas dezinfekuokite arba nusiplaukite su vandeniu ir muilu



## Kiek laiko truks šie pokyčiai?

Tikimės, kad laikantis vyriausybės nurodymų žmonių, sergančių koronavirusu, skaičius mažės, tačiau nežinome, kada tiksliai tai įvyks, ir kiek laiko truks šis karantinas.

## Nuobodu namuose

Nelengva visą laiką būti namuose ir matyti tik tuos žmones, su kuriais gyveni. Dar sunkiau, jei ne visuomet gerai sutariate. Jei turi galimybę, svarbu kartais išeiti į lauką pakvėpuoti grynu oru, pasimankštinti, tačiau būtinai laikykitės visų nurodymų dėl savo ir kitų žmonių saugumo. Taip pat pasikalbėk su savo tėvais ar globėjais apie tai, kaip jautiesi, jiems tikriausiai taip pat nuobodu. Šis karantinas netruks amžinai.



- Vilniaus miesto savivaldybės parengtas veiklų vadovas paaugliams: <https://bit.ly/VilniusPaaugliams>

## Pasiilgai savo draugų

Laimei, šiais laikais yra daug būdų, kaip susisiekti su savo draugais – galima bendrauti telefonu, internetu, socialiniuose tinkluose (jei tėvai ar globėjai tau leidžia jais naudotis).



## Jei karantinas kelia nerimą ar stresą

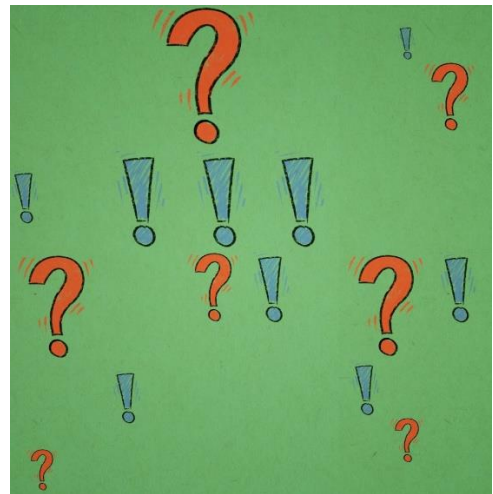
Koronavirusas visiems yra naujas ir jis stipriai pakeitė mūsų visų gyvenimą. Nėra jokia gėda dėl šių dalykų jaudintis ar patirti stresą. Jei dėl ko nors nerimauji, pasikalbėk su savo tėvais, suaugusiuoju, kuriuo pasitiki, ar draugu.

- Jei susidūrei su sunkumais, gali skambinti ar rašyti Vaikų linijai: <https://www.vaikulinija.lt/ieskantiems-pagalbos/ vaikams-ir-paaugliams/#sidebar>

## Kur ieškoti informacijos

Labai svarbu, kad informaciją apie koronavirusą gautum iš patikimų šaltinių: žinių, transliuojamų per radiją ar televiziją, oficialių institucijų interneto svetainių ar Youtube kanalų, mokslinių šaltinių ir pan.

Šiuo metu informacijos apie koronavirusą yra itin daug ir nemaža dalis jos nėra tiksli ar teisinga.



Štai keletas naudingų nuorodų:

- Oficiali Lietuvos Respublikos Vyriausybės informacija apie situaciją Lietuvoje: [www.koronastop.lt](http://www.koronastop.lt)
- Pasaulio sveikatos organizacijos interneto svetainė (informacija anglų, rusų ir kt. kalbomis): <https://www.who.int/>
- Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos informacija, susijusi su nuotoliniu mokymu, brandos egzaminų tvarkaraščiu bei kitais aktualiais klausimais: [https://www.smm.lt/web/lt/pranesimai\\_spaudai/naujienos\\_1/informacija-del-koronaviruso](https://www.smm.lt/web/lt/pranesimai_spaudai/naujienos_1/informacija-del-koronaviruso)
- Vilniaus miesto savivaldybės puslapis su informacija miesto gyventojams karantino laikotarpiu: [www.karantinas.lt](http://www.karantinas.lt)

## Naudingos nuorodos tėvams

- Paramos vaikams centro psichologų rekomendacijos:
  - Kaip sugyventi karantino laikotarpiu (video): <http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/567-visi-namuose-kaip-su-gyventi-psichologu-patarimai-video>
  - Interneto taisyklės namuose: <http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/568-interneto-taisykles-namuose-taikiai-misija-imanoma>
  - Rekomendacijos darželinuko, pradinuko ir paauglio dienotvarkei: <http://www.pvc.lt/lt/naujienos/564-vaiku-dienotvarke-karantino-metu>

## Kur kreiptis, jei pažeidžiamos mano teisės

Jeigu manai, kad tavo teisės yra pažeidžiamos, gali kreiptis į Vaiko teisių apsaugos kontrolierių:

- rašyti el. paštu [vtaki@vtaki.lt](mailto:vtaki@vtaki.lt)
- pildyti formą [čia](#)
- siųsti laišką adresu Plačioji g. 10, 01308 Vilnius
- skambinti nemokamu telefonu 8 800 01230