

ŠILALĖS DARIAUS IR GIRĖNO PROGIMNAZIJS DIREKTORIUS

**ĮSAKYMAS
DĖL ŠILALĖS DARIAUS IR GIRĖNO PROGIMNAZIJS COVID-19 LIGOS
(KORONAVIRUSO INFEKCIJOS) VALDYMO PRIEMONIŲ PLANO ORGANIZUOJANT
UGDYMO PROCESĄ TVIRTINIMO**

2021 m. lapkričio 18 d. Nr. I1-488(1.2)
Šilalė

Vadovaudamasis Šilalės Dariaus ir Girėno progimnazijos nuostatų patvirtintų 2021 m. birželio 28 d. Šilalės rajono savivaldybės tarybos sprendimu Nr. T1-163 „Dėl Šilalės Dariaus ir Girėno progimnazijos nuostatų patvirtinimo“:

tvirtinu progimnazijos Covid-19 ligos (koronaviruso infekcijos) valdymo priemonių planą organizuojant ugdymo procesą (pridedama).

Direktorius



Arūnas Aleksandravičius

PATVIRTINTA
Šilalės Dariaus ir Girėno progimnazijos
direktoriaus
2021 m. lapkričio 18 d.
įsakymu Nr. Į1- 188 (1.2.)

**ŠILALĖS DARIAUS IR GIRĖNO PROGIMNAZIJOS COVID-19 LIGOS
(KORONAVIRUSO INFEKCIJOS) VALDYMO PRIEMONIŲ PLANAS
ORGANIZUOJANT UGDYMO PROCESĄ**

**I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Vadovaujantis Šilalės Dariaus ir Girėno progimnazijos (toliau – Progimnazija) Covid-19 ligos (koronaviruso infekcijos) valdymo priemonių planu (toliau – planas) ugdymo procesas Progimnazijoje organizuojamas atsižvelgiant į epidemiologinę situaciją ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos patvirtintus reikalavimus.

2. Progimnazijoje maksimaliai laikomasi numatytų saugos priemonių, ribojami Progimnazijos bendruomenės kontaktai, laikomasi saugaus atstumo.

3. Kiekvienai mokinių grupei/klasei (toliau – klasė) paskirta konkreti patalpa, t. y. klasė, kurioje vyksta pamokos. Skiriant mokinių klasėms patalpas, kiek leidžia galimybės užtikrinama, kad šalia esančiose patalpose mokytųsi bendraamžiai, vengiama skirtingo amžiaus mokinių kontaktų:

3.1. PUG, 1, 2 ir 3 klasių mokiniai mokosi Pradinių klasių korpuse:

Eil. Nr.	Klasė	Kabinetas
1.	PUG a	1.01
2.	PUG b	1.02
3.	PUG c	2.01
4.	PUG d	2.02
5.	PUG e	4
6.	1a	2.03
7.	1b	2.04
8.	1c	2.05
9.	1d	2.06
10.	2a	7
11.	2b	8
12.	2c	15
13.	2d	16
14.	2e	17
15.	3c	12
16.	3d	13
17.	3e	14

3.2. 3-8 klasių mokiniai mokosi pagrindiniame pastate:

Eil. Nr.	Klasė	Kabinetas
1.	3a	111
2.	3b	112
3.	4a	104
4.	4b	101

5.	4c	313 (aktų salė)
6.	4d	102
7.	4e	205
8.	5a	105
9.	5b	107
10.	5c	204
11.	5d	206
12.	6a	306
13.	6b	307
14.	6c	308
15.	6d	207
16.	6e	208
17.	7a	406
18.	7b	407
19.	7c	408
20.	8a	405
21.	8b	403
22.	8c	402

4. Asmenys, atlydintys mokinius, į Progimnazijos patalpas neįleidžiami. Išimtis iki rugsėjo 30 d. taikoma priešmokyklinio ugdymo grupių (PUG) ir 1 kl. mokinių lydinčiam asmeniui (vienam iš tėvų).

5. Tėvai (globėjai, rūpintojai) mokinius palydi/pasitinka iki/prie Progimnazijos pastato durų:

5.1. Jei yra būtinybė susitikti su administracija, specialistais ar pedagogais, tėvai (globėjai, rūpintojai) susitikimo datą, laiką suderina su asmeniu, su kuriuo nori susitikti. Progimnazijos darbuotojas asmeniškai apie numatomą vizitą informuoja raštinės administratorių (visų asmenų registracija būtina dėl COVID-19 saugos reikalavimų). Raštinės administratorius apie vizito datą ir laiką informuos Progimnazijos budėtoją;

5.2. Jeigu administracijai, specialistams ar pedagogams reikalingas susitikimas su tėvais (globėjais, rūpintojais), apie tai tėvai informuojami TAMO dienyne/el. paštu/telefonu, suderinami vizito data ir laikas ir apie tai informuojamas raštinės administratorius ne vėliau kaip prieš vieną dieną. Raštinės administratorius informaciją pateikia Progimnazijos budėtojui.

6. Visi asmenys Progimnazijos bendrose patalpose, bendrose uždaroje erdvėse (pvz., koridoriuose, valgykloje, bibliotekoje ar pan.), privalo dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (medicines veido kaukes, respiratorius).

7. Kaukių leidžiama nedėvėti neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei. Kai pedagogas ar kitas Progimnazijos darbuotojas negali dėvėti kaukės dėl savo sveikatos būklės ar vykdomos veiklos specifikos, atsižvelgiant į profesinės rizikos vertinimo išvadą gali būti parenkamos kitos asmeninės apsaugos priemonės.

8. Maksimaliai ribojamas skirtingose klasėse ugdomų mokinių kontaktas tiek pamokų metu, tiek po pamokų: vienos klasės (grupės, srauto) mokiniams ugdymo veiklos visą dieną organizuojamos toje pačioje mokymo patalpoje (skirtingi mokytojai atvyksta į klasei paskirtą patalpą, o ne mokiniai vyksta pas mokytoją). Išimtis taikoma pamokoms, vykstančioms:

- fizinio ugdymo mokytojai prieš pamokos pradžią (pasikviečia) atsiveda mokinius, po pamokos palydi atgal į rūbinę klasei skirtu persirengti laikui;

- užsienio kalbos (anglų, vokiečių, rusų) pamokoms mokytojai grupės mokinius (pasikviečia) nusiveda į atitinkamo dalyko kabinetą (po pamokos palydi į klasę);

- informacinių technologijų ir technologijų mokytojai prieš pamokos pradžią (pasikviečia) atsiveda mokinius į specializuotą šioms pamokoms skirtą kabinetą, po pamokos palydi atgal į mokinių klasei skirtą kabinetą;

- dorinio ugdymo prieš pamokos pradžią (pasikviečia) atsiveda mokinius į specializuotą šioms pamokoms skirtą kabinetą, po pamokos palydi atgal į mokinių klasei skirtą kabinetą;

- muzikos mokytojai (pagal atskirai tvirtinamą grafiką) prieš pamokos pradžią (pasikviečia) atsiveda mokinius į specializuotą šioms pamokoms skirtą kabinetą, po pamokos palydi atgal į mokinių klasei skirtą kabinetą;

9. Mokiniai į Progimnaziją įeina ir po pamokų išeina per:

- Pradinių klasių pastate (1 ir 2 korpusai):

9.1. Priešmokyklinio ugdymo grupės a, b, c, d. eina pro pagrindinį įėjimą.

9.2. Pro valgyklos, esantį nuo pagrindinio įėjimo dešinėje pusėje, įėjimą eina 1 klasių mokiniai.

9.3. 2 klasių mokiniai eina pro įėjimą esantį iš krepšinio aikštelės pusės.

9.4. Pro vidinio kiemo esantį įėjimą eina priešmokyklinio ugdymo grupė e ir 3 klasių mokiniai.

- Pagrindiniame pastate:

9.1. 2-4 klasės - pro pagrindinį įėjimą;

9.2. 5-8 klasės - pro rūšio įėjimą;

9.3. Darbuotojai - pro avarinį įėjimą iš stadiono pusės.

- I sporto salę nueinama ir sugrįžtama per sporto salės įėjimą.

10. Mokyklos rūbinėje rūbai kabinami paskirtose vietose, būnant rūbinėje kaip galima trumpesnį laiką. Mokiniai, turintys rūbų asmenines spinteles, į mokyklos rūbinę neina.

11. Maksimaliai išnaudojamos galimybės pamokas/užsiėmimus, grupines veiklas organizuoti lauke.

12. Organizuojant renginius atvirose erdvėse tarp dalyvių būtų išlaikomas ne mažesnis kaip 1 metro atstumas.

13. Uždarose erdvėse renginiai organizuojami laikantis klasių izoliavimo principo.

14. Jei organizuojant veiklą naudojamos bendros (specializuotos) patalpos (kabinetai, salės ir pan.), po kiekvienos pamokos jos išvėdinamos ir išvalomos.

15. Mokymo priemonės, inventorius mokytojo dezinfekuojami po kiekvieno panaudojimo. Ribojamas dalijimasis ugdymo priemonėmis.

16. Pagal galimybes švietimo pagalbos specialistų konsultacijos teikiamos individualiai ar vienu metu, dirbama tik su tos pačios klasės mokiniais. Konsultacijų metu vengiama fizinio kontakto. Po kiekvienos konsultacijos patalpos išvėdinamos ir nuvalomi dažnai liečiami paviršiai, naudotos priemonės.

17. Mokiniais, jų tėvams (globėjams, rūpintojams), darbuotojams prie įėjimų į Progimnaziją bei Progimnazijos koridoriuose, valgykloje, tualetuose, persirengimo kambariuose skelbiama informacija (1 priedas):

17.1. Apie asmens higienos laikymosi būtinybę (rankų higieną, kosėjimo, čiaudėjimo etiketą ir kt.);

17.2. Apie nustatytus reikalavimus dėvėti nosies–burnos apsaugines priemones;

17.3. Draudimą į Progimnaziją atvykti asmenims (mokiniais, darbuotojams, tėvams (globėjams, rūpintojams), tretiesiems asmenims), kuriems pasireiškia karščiavimas (37,3 C ir daugiau), ar kurie turi ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų, kitų užkrečiamųjų ligų požymių (pvz., sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.).

18. Progimnazijoje leidžiama dirbti darbuotojams, neturintiems ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų ir kitų užkrečiamųjų ligų požymių (pvz., karščiavimas, sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.).

19. Nuolat stebima mokinių, darbuotojų, mokinius atlydinčių asmenų sveikatos būklė:

19.1. Mokiniais, darbuotojams, mokinius atlydintiems asmenims sudaromos sąlygos, jei yra poreikis, atvykus į Progimnaziją matuoti(s) kūno temperatūrą bekontakčiu termometru, kuris laikomas budėtojo poste;

19.2. Į Progimnaziją neįleidžiami asmenys, kuriems pastebimi karščiavimo ar kitų viršutinių kvėpavimo takų ligų, užkrečiamųjų ligų požymių (pvz., sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.);

19.3. Mokinys, kuriam ugdymo proceso metu pasireiškia karščiavimas (37,3°C ir daugiau) ar ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų, kitų užkrečiamųjų ligų požymiai (pvz., sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.), nedelsiant izoliuojamas visuomenės sveikatos specialistės kabinete, apie tai informuojami jo tėvai (globėjai, rūpintojai) ir konsultuojamasi Karštąja koronaviruso linija tel. 1808 dėl tolimesnių veiksmų;

19.4. Darbuotojas, kuriam darbo metu pasireiškia karščiavimas (37,3°C ir daugiau) ar ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų, kitų užkrečiamųjų ligų požymiai (pvz., karščiavimas, sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.), turi nedelsiant informuoti administraciją, palikti Progimnazijos patalpas ir kreiptis konsultacijai Karštąja koronaviruso linija tel. 1808 arba susisiekti su savo šeimos gydytoju;

19.5. Jeigu Progimnazija iš darbuotojo, mokinio ar jo tėvų (globėjų, rūpintojų) gavo informaciją apie darbuotojui ar mokiniui (jo artimiesiems) nustatytą COVID-19 ligą (koronaviruso infekciją), apie tai nedelsiant informuoja Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą prie Sveikatos apsaugos ministerijos (toliau – NVSC), bendradarbiauja su NVSC nustatant sąlytį turėjusius asmenis ir jiems taikant 14 dienų izoliaciją;

19.6. Draudžiama į Progimnaziją atvykti asmenims, kuriems privaloma izoliacija, izoliacijos laikotarpiu.

20. Su mokiniais tiesioginio kontakto negali turėti darbuotojai, į kurių pareigas neįeina tiesioginis darbas su jais.

21. Visiems pašaliniams asmenims draudžiama patekti į Progimnaziją, išskyrus atvejus, kai jie teikia paslaugas, būtinas ugdymo proceso organizavimui.

22. Progimnazijoje sudarytos sąlygos mokinių ir darbuotojų rankų higienai (valgyklos, tualetų, praustuvėse tiekiamas šiltas ir šaltas vanduo, prie praustuvių patiekama skysto muilo, popierinių rankšluosčių, rankų džiovintuvai). Gerai matomoje vietoje prie visų įėjimų į Progimnaziją, taip pat kiekviename pastato aukšte pastatytos rankų dezinfekcijai skirtos priemonės. Viešinamos rekomendacijos dėl tinkamos rankų higienos (1 priedas).

23. Patalpos, kuriose organizuojamas mokinių ugdymas, vykdomos konsultacijos, išvėdinamos prieš atvykstant mokiniams ir kiekvienos pertraukos metu (langus atidaro pamoką vedęs mokytojas).

24. Dažnai liečiamus paviršius (durų rankenas, durų rėmus, stalų paviršius, kėdžių atramas, laiptinės turėklus, elektros jungiklius ir kt.) valo valytojos paviršiams valyti skirtu valikliu ne rečiau kaip 2 kartus per dieną. Kitas aplinkos valymas Progimnazijoje atliekamas atsižvelgiant į Sveikatos apsaugos ministerijos parengtas rekomendacijas patalpų valymui COVID-19 pandemijos metu.

25. Skirtingų spalvų ženklais reguliuojamas mokinių srautų judėjimas Progimnazijoje. Mokinių srautų judėjimas nukreiptas taip, kad, kiek tai įmanoma, būtų išvengta sankirtų su kitais srautais.

26. Mokinių judėjimo kryptys, pvz., laiptinėse, išėjimo link, valgyklos, tualetų, pažymėtos nuorodomis ant sienų.

27. Mokinių vykimas į renginius už Progimnazijos ribų:

27.1. Renginiai už Progimnazijos ribų organizuojami tik gavus Progimnazijos direktoriaus leidimą, įformintą įsakymu;

27.2. Renginį už Progimnazijos ribų organizuojantis mokytojas privalo pateikti prašymą raštinės administratoriui prieš tris darbo dienas iki renginio, taip pat prieš renginį praveisti saugaus elgesio instruktažą.

28. Bibliotekos paslaugomis galima naudotis pagal nustatytą tvarkaraštį. Bibliotekoje aptarnaujama po vieną mokinį, kiti laukia už durų laikydamiesi saugaus atstumo. Skaitykloje vienu metu gali būti ne daugiau kaip 3-6 mokiniai, tarp jų turi būti ne mažiau kaip 1 metro atstumas.

II SKYRIUS PRIEŠMOKYKLINIO, PRADINIO IR PAGRINDINIO UGDYMO ORGANIZAVIMAS

29. Pradinio ir pagrindinio ugdymo programoms įgyvendinti Progimnazija skiria tiek pamokų, kiek numatyta pradinio ir pagrindinio ugdymo bendruosiuose ugdymo planuose.

30. Pagal galimybes organizuojamos po dvi to paties dalyko pamokos iš eilės.

31. Pamokų ir veiklų pradžios laikas PUG ir 1–8 klasių mokiniams – 8.00 val.

Pamokų laikas:

1 pamoka 8.00 - 8.45

2 pamoka 8.55 - 9.40

3 pamoka 10.00 -10.45

4 pamoka 11.15 - 12.00

5 pamoka 12.30 - 13.15

6 pamoka 13.35 - 14.20

7 pamoka 14.30 - 15.15

32. Jeigu leidžia dalyko turinio ypatumai, oro temperatūros sąlygos, galima pamokas organizuoti lauke. Fizinio ugdymo pamokas, jei leidžia oro sąlygos, būtina organizuoti lauke.

33. Progimnazijoje 2021–2022 mokslo metus švietimo ir mokymosi pagalba gali būti organizuojama mišriu ir/arba nuotoliniu būdu.

III SKYRIUS NEFORMALIOJO ŠVIETIMO ORGANIZAVIMAS

34. Neformaliojo švietimo veiklos pagal galimybes vykdomos laikantis grupių izoliacijos principo: siekiama, kad mokiniai nuolatos dalyvautų tos pačios grupės veiklose, neformaliojo švietimo veiklos būtų vykdomos taip, kad būtų išvengta skirtingų grupių mokinių kontakto patalpose, kuriose vykdoma veikla.

35. Neformaliojo švietimo veiklos organizuojamos taip, kad būtų išvengta kontakto su pašaliniais, veiklose nedalyvaujančiais asmenimis. Jei to padaryti neįmanoma - ribojamas kontakto laikas.

36. Draudžiama veiklose dalyvauti mokiniams, kuriems pasireiškia karščiavimas, kurie turi ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų požymių (pvz., sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas).

IV SKYRIUS MAITINIMO ORGANIZAVIMAS

37. Mokinių maitinimas organizuojamas maksimaliai laikantis higienos ir saugumo principų.

38. Siekiant sumažinti mokinių skaičių valgykloje, sureguliuotas pertraukų, kurių metu mokiniai valgo, laikas.

39. Pietų pertraukos:

39.1. Pagrindinis pastatas:

Pamokos	Maitinimo laikas	Klasės	Laikas skirtas valgymui
Po 2 pamokų	9.40 – 10.00	3a, 3b	10 min.
Po 3 pamokų	10.45 – 10.55	4a, 4b, 4c	10 min.
Po 3 pamokų	10.55 – 11.05	4d, 4e	10 min.
Po 3 pamokų	11.05 – 11.15	5a, 5b	10 min.
Po 4 pamokų	12.00 – 12.10	5c, 5d	10 min.
Po 4 pamokų	12.10 – 12.20	6a, 6b	10 min.
Po 4 pamokų	12.20 – 12.30	6c, 6d, 6e	10 min.
Po 5 pamokų	13.15 – 13.25	7a, 7b, 7c	10 min.
Po 5 pamokų	13.25 – 13.35	8a, 8b, 8c	10 in.

39.2. Pradinių klasių pastate:

Eil. Nr.	Grupė/ klasė	Pietų laikas				
		Pirm.	Antr.	Treč.	Ketv.	Penkt.
1.	PUG „A“	9.40 val.	9.40 val.	9.40 val.	9.40 val.	9.40 val.
2.	PUG „B“	9.45 val.	9.45 val.	9.45 val.	9.45 val.	9.45 val.
3.	PUG „C“	9.50 val.	9.50 val.	9.50 val.	9.50 val.	9.50 val.
4.	PUG „D“	10.00 val.	10.00 val.	10.00 val.	10.00 val.	10.00 val.
5.	PUG „E“	10.05 val.	10.05 val.	10.05 val.	10.05 val.	10.05 val.
6.	1a	10.35 val.	10.35 val.	10.35 val.	10.35 val.	10.35 val.
7.	1b	10.40 val.	10.40 val.	10.40 val.	10.40 val.	10.40 val.
8.	1c	10.45 val.	10.45 val.	10.45 val.	10.45 val.	10.45 val.
9.	1d	10.50 val.	10.50 val.	10.50 val.	10.50 val.	11.00 val.
10.	2a	10.55 val.	10.55 val.	11.05 val.	11.05 val.	12.08 val.
11.	2b	11.00 val.	11.00 val.	11.00 val.	11.00 val.	12.08 val.
12.	2c	12.03 val.	12.03 val.	10.55 val.	12.03 val.	12.03 val.
13.	2d	12.08 val.	12.08 val.	12.08 val.	12.08 val.	10.55 val.
14.	2e	12.12 val.	12.12 val.	12.12 val.	12.12 val.	12.12 val.
15.	3c	12.15 val.	12.15 val.	12.15 val.	12.15 val.	12.15 val.
16.	3d	12.20 val.	12.20 val.	12.20 val.	12.20 val.	12.20 val.
17.	3e	12.20 val.	12.20 val.	12.20 val.	12.20 val.	10.50 val.

40. Po kiekvieno maitinimo bendra maitinimo organizavimo patalpa išvėdinama ir išvaloma.

41. Mokinių iš namų atsineštas maistas valgomas klasėje, laikantis higienos taisyklių, arba valgykloje, pietaujant tos pačios klasės mokiniams.

42. Progimnazijos valgykloje aptarnaujami tik Progimnazijos mokiniai ir darbuotojai.

V SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

43. Už mokinių, atvykstančių į Progimnaziją, sveikatos būklę bei aprūpinimą nosį ir burną dengiančiomis apsaugos priemonėmis atsako jų tėvai (globėjai, rūpintojai).

44. Jei Progimnazijos darbuotojui ar mokiniui yra nustatoma COVID-19 liga, Progimnazijos mokiniams ugdymas toliau tęsiamas vadovaujantis atskirais Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro-valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo ir/ar Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos sprendimais.

45. Progimnazijos planas keičiamas pasikeitus teisės aktams.

46. Su Progimnazijos planu darbuotojai supažindinami susirinkimo metu ir/ar elektroninėmis ryšio priemonėmis. Mokiniai, tėvus (globėjus, rūpintojus) su planu supažindina klasių vadovai.

47. Progimnazijos planas skelbiamas Progimnazijos interneto svetainėje, atmintinės darbuotojams, mokiniams, tėvams (globėjams, rūpintojams) – Progimnazijos patalpose, interneto svetainėje (4 priedas).

ASMENS HIGIENOS (KOSĖJIMO, ČIAUDĖJIMO ETIKETO, RANKŲ HIGIENOS) LAIKYMOSI TAISYKLĖS

DRAUDŽIAMA ATVYKTI Į PROGIMNAZIJĄ:

- ☞ mokiniams, darbuotojams, tėvams (globėjams, rūpintojams), tretiesiems asmenims, kuriems pasireiškia karščiavimas (37,3 C ir daugiau), ar kurie turi ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų, kitų užkrečiamųjų ligų požymių (pvz., sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.);
- ☞ asmenims, kuriems privaloma izoliacija, izoliacijos laikotarpiu;
- ☞ pašaliniam asmeniui, išskyrus atvejus, kai jie teikia paslaugas, būtinas ugdymo proceso organizavimui.

(Tėvai (globėjai, rūpintojai) palydi/pasitinka mokinius iki/prie progimnazijos pastato durų. Asmenys bendrose uždaroje erdvėje (pvz., koridoriuose, valgykloje, bibliotekoje ar pan. privalo dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (medicines veido kaukes, respiratorius arba veido skydą) (toliau – kaukė). 5-8 klasių mokiniai dėvi kaukes visose progimnazijos uždaroje patalpose. Kaukių leidžiama nedėvėti neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės kaukių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei.

ČIAUDĖJIMO IR KOSĖJIMO ETIKETAS:



- kosint ir čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (geriau vienkartinė), nususkti;
- jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės linkį, skverną);
- neužsidengti burnos ar nosies delnu;
- nosiai valyti ar išsišnypšti naudoti vienkartinės nosines, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas;
- nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje išeikite į kitą vietą;
- neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę;
- vengti kontakto su didelės gripo komplikacijų rizikos grupės žmonėmis: mažais vaikais, nėščiosiomis, pagyvenusiais ligotais žmonėmis;
- sveikas asmuo, atsідūręs kito asmens kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaikyti kvėpavimą.



REKOMENDACIJOS DĖL RANKŲ HIGIENOS

Tinkama rankų higiena sumažina virusų ir kitų užkrečiamųjų ligų perdavimo ir užsikrėtimo riziką.

Rankų higiena – tai dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu su muilu arba rankų valymas alkoholio turinčiomis priemonėmis (tirpalais, geliiais, servetėlėmis ar kitomis priemonėmis).

Rankų higiena yra racionali, pigiausia prevencijos priemonė, nesukelianti reikšmingos susijusios rizikos.

Rankas reikia reguliariai plauti muilu ir vandeniu muiluojuojant jas 20–40 sekundžių.

Rankų dezinfekavimo priemonės, kurių pagrindą sudaro alkoholis, nėra labiau veiksmingos ir naudingos kaip rankų plovimas.

Plauti reikėtų vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo nuriebalina, skatina odos pabrinkimą (patinimą), išsausėjimą.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti antiseptikus (dezinfekavimo priemones). Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą mikroorganizmų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti. Rankų dezinfekavimo priemonės efektyvios ir yra naudojamos, jei rankos vizualiai nesuterštos išskyromis, t. y. švarios. Jei rankos nešvarios, prieš naudojant alkoholio turinčius rankų dezinfekavimo skysčius, rankas reikia nuplauti vandeniu su muilu.

Venkite liesti neplautomis rankomis akis, burną, nosį dėl galimo viruso patekimo į organizmą per gleivines.

RANKŲ PLOVIMO PROCEDŪRA:

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.

1. RANKŲ SUKREPTI VANDENIU
2. UŽPLETI MUILU, KAD PRIDENGTŲ VISŲ PAVIRŠIŲ
3. BELNĄ TRINTI (BELNĄ)
4. DEŠINIOSIŲ RANKŲ BELNĄ TRINTI KAIRIŠIŲ PASTATAUS VERTYJE IR ATVIRKŠČIU
5. ŠIAULAIŠKI BELNUS, TUPINTI PRIEŠTUS IR TRINTI
6. KAIRIŠIŲ RANKŲ BELNĄ TRINTI ATITIS RANKŲ PRIEŠTUS
7. SUKAMPUŠTAVI AŠTESIAS TRINTI MUKŠČIUS
8. SUKAMPUŠTAVI AŠTESIAS TRINTI TIKRINANTIS RANKŲ BELNĄ
9. RANKAS PLAUTI VANDENIU
10. RANKAS SAUSINTI VENTILUOTU RANKŠLUOČIU
11. ČIAUPU UŠARVINTI NAUSELOJIMU VENTILUOTU RANKŠLUOČIU
12. RANKOS SAUSIOS

KOKIAS RANKŲ HIGIENOS PRIEMONES RINKTIS?

 <p>Skystas muilas visais atvejais rekomenduojamas labiau nei kietas muilas. Per jį neplinta mikrobai.</p>	 <p>Ant kieto muilo paviršiaus gali dauginis mikrobai, nes juo naudojasi daugiau nei vienas asmuo.</p>	 <p>Drėgnos servetėlės tinka visais atvejais kai nėra galimybės nusiplauti rankų.</p>
---	---	---