



ELKIS PROTINGAI – BŪK NAMIE!



"I feel that I'm on fire"



"The World is my desire"



Kauniečiai, surinkome Jums visą svarbiausią informaciją, kaip elgtis karantino metu. Tai, kas vyksta dabar – jau nebe pratybos. Tai karas su nematomu priešu – mirtinai pavojingu virusu. Jo baigtis priklauso nuo mūsų visų.

Labai prašau visų būti atsakingiems ir sąmoningiems dėl savęs, savo vaikų, tėvų ir kitų artimųjų. Taip pat dėl medikų, kurie dirba dieną ir naktį, nebežiūrėdami savo sveikatos ir jėgų. Kaunas padarys viską, kad pasirūpintų savo žmonėmis.

Visvaldas Matijošaitis, meras



KARANTINAS



1. LIKDAMI NAMUOSE stabdote viruso plitimą – atidėkite visus nebūtinius vizitus.



2. LAIKYKITĖS HIGIENOS rekomendacijų: dažnai plaukite rankas su muilu (bent 30 sek.), nelyskite veido, burnos ir akių. Nepamirškite vėdinti patalpų bei naudokite dezinfekantus. Čiaudėkite tik į alkūnės linkį ar nosinaitę, bendraukite ne ilgiau 15 min., laikykitės 2 m atstumo.



3. RIBOKITE APSIPIRKIMUS – stenkitės naudotis nuotolinėmis maisto bei vaistų pristatymo paslaugomis. Jei neišvengiamai turite vykti į maisto prekių parduotuvę, turgų, vaistinę ar įsigyti veterinarinės farmacijos produktų – lankykitės kuo rečiau bei pirkite didesniais kiekiais. Parduotuvėje būkite su pirštine, veido kaukėmis, palietę paviršius dezinfekuokite rankas parduotuvėse esančiais dezinfekantais.



4. NEATIDARYKITE DURŲ priimdami visas siuntas namuose.



Svarbiausia priemonė siekiant neužsikrėsti virusais

5. VENKITE SUSIBŪRIMŲ ir laikykitės 2 metrų atstumo nuo kitų žmonių. Viešumoje bendraukite ne ilgiau 15 min. Nelyskite lauko treniruoklių, vaikų žaidimo aikštelių įrenginių bei kitų paviršių.

6. PASIŪLYKITE PAGALBĄ senjorams bei sveikatos sutrikimų turintiems kaimynams. Jei jaučiatės sveiki – aprūpinkite maistu bei būtiniaisiais produktais COVID-19 rizikos grupėje esančius žmones (virš 60 m., sergančius lėtinėmis ligomis, turinčius nusilpusį imunitetą). Padėkite jiems sutvarkyti reikalus internetu, pasinaudoti elektroninėmis paslaugomis. Nepamirškite vengti artimo kontakto, grynuosius pinigus perduokite polietiliniame maišelyje, pirkinius palikite prie durų ir pan.

7. NESIJAUDINKITE, jei pajutote peršalimo ar gripą panašius simptomus – jie nebūtinai sukelti COVID-19 viruso. Izoliuokitės nuo aplinkinių ir stebėkite savo sveikatą! Išlikite ramūs ir pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju.

SAVIIZOLIACIJA

Svarbiausia priemonė stabdant COVID-19 viruso plitimą

14 dienų saviizoliacija privaloma:

- visiems iš užsienio grįžusiems asmenims;
- asmenims, turėjusiems artimą kontaktą (šeimos nariai, pacientai, bendradarbiai ir kt.) su COVID-19 patvirtintu atveju.



1. Saviizoliacijos metu privaloma visiškai atsiriboti nuo kitų asmenų. Izoliuotis galite ir savo namuose, atskirame kambaryje.

Jei nėra tokios galimybės, kreipkitės į Kauno savivaldybę telefonu **+370 677 94119** ir praneškite, kad Jums reikalingas būstas saviizoliacijai.



2. Izoliavimosi patalpose draudžiama lankytis kitiems asmenims. Bendro naudojimo patalpas (tualetą, vonią) privaloma nuolat dezinfekuoti, o saviizoliacijoje esantis asmuo maistą turi gamintis ir vartoti atskirai nuo kitų šeimos narių.



3. Jei kitiems šeimos nariams netaikoma izoliacija, jie gali lankytis viešumoje, laikydamiesi bendrų karantino rekomendacijų. Paprašykite jų pristatyti Jums maistą arba naudokitės maisto pristatymo į namus paslaugomis.

4. Pasireiškus ar paūmėjus simptomams (karščiavimas, kosulys, dusulys) skambinkite **Koronos karštąją liniją 1808. Konsultantai patars, ką daryti ir, jei reikės, nukreips tyrimams.**

5. SVARBU! Saviizoliacijoje privalote išbūti **VISAS 14** dienų. Tai COVID-19 inkubacinis periodas – simptomai gali pasireikšti ne iš karto, todėl nutraukęs saviizoliaciją anksčiau laiko, galite, pats nežinodamas, platinti virusą.

MIELI SENJORAI,



Jums išeiti iš namų šiuo metu pavojingiausia – saugokite save!



NEVYKITE MOKĖTI UŽ KOMUNALINES PASLAUGAS į prekybos centrus ar paštą – paprašykite artimųjų pagalbos naudojantis elektroninėmis sistemomis arba palaukite karantino pabaigos – sumokėjus per 30 dienų nuo karantino pabaigos delspinigiai už komunalines paslaugas nebus skaičiuojami.



NEIKITE Į POLIKLINIKAS, su gydytojais bendraukite tik telefonu. Pasikliaukite šeimos gydytojų konsultacijomis ir rekomendacijomis. Vykite į gydymo įstaigas tik tuomet, kai vizito neįmanoma atidėti. Primename, kad šeimos gydytojai vaistų receptus gali pratęsti nuotoliniu būdu.



NESINAUDOKITE VIEŠUOJU TRANSPORTU. Jei vis dėlto kelionė neišvengiama – nekontaktuokite su vairuotoju, už kelionę atsiskaitykite tik elektroniniu bilietu. Į transporto priemonę nelipkite, jei nėra sėdimų vietų, laikykitės mažiausiai 1 m atstumo nuo kitų keleivių.



Jei turite problemų, reikia pagalbos, kreipkitės į savo seniūniją, kurios telefoną rasite žemiau.

Jei jaučiatės vieniši ir norite pasikalbėti, skambinkite į „Sidabrinę liniją“ nemokamu tel. 8 800 800 20.



MIELI DIRBANTIEJI, AUGINANTYS VAIKUS

Laikykitės visų aukščiau išvardintų rekomendacijų ir, jei tik įmanoma, DIRBKITE IŠ NAMŲ.



Jei esate privalomoje saviizoliacijoje (grįžote iš užsienio ar turėjote kontaktą su asmeniu, kuriam nustatytas koronavirusas) – **Jums priklauso nedarbingumo pažyma.** Kreipkitės telefonu į savo šeimos gydytoją ir informuokite jį apie tai.

Jei esate savarankiškai dirbantis ar darbdavys, pasidomėkite valstybės teikiama pagalba bei išmokomis.



Jei auginate priešmokyklinuką, pradinuką ar mokyklą lankančią vaiką su negalia iki 21 m. – **Jums priklauso ligos išmoka, kuri siekia 65,94 proc. nuo atlyginimo „ant popieriaus“.** Norėdami gauti išmoką už karantino laikotarpį, susisiekite su vaiko šeimos gydytoju.



Vyresniems vaikams, paaugliams pabrėžkite, kad **karantinas nėra atostogos.** Pakalbėkite su jais apie tai, neleiskite būriuotus parkuose, žaidimų aikštelėse, žaisti komandinius žaidimus sporto aikštynuose.



GERA NUOTAIKA IR PRASMINGAS LAIKAS NAMUOSE

Ir daugybė kito turinio internete, tinklalaidėse, socialinėse medijose – SKIRKITE LAIKO SAVIUGDAI.

KULTŪRA Į NAMUS – „KAUNAS 2022“ Facebook paskyra. Kaunas 2022 ambasadoriai dalinasi geriausių tinklalaidžių rekomendacijomis, atveria Kauno bienalės archyvą, siūlo plačią audioteką ir virtualios bibliotekos lentynas bei kviečia pajudėti namuose.

Teatras ONLINE – Nacionalinis Kauno dramos teatras siūlo nerti į teatrą. Apsilankę www.dramosteatras.lt rasite spektaklių garso ir vaizdo įrašus, reportažus bei virtualų turą po teatro erdves.

Kauno Vinco Kudirkos viešoji biblioteka kviečia skaityti elektronines knygas, žiūrėti filmus ir susipažinti su kultūros paveldu neiškeliant kojos iš namų: kaunas.mvb.lt

Aplankyti virtualius miesto renginius ir Kaunoteką kviečia platformoje kultura.kaunas.lt

Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“ kviečia įsipatoginti ant sofos ir atrasti kiną namuose. Repertuaras: www.kinopavasaris.lt.

Kauno miesto kamerinis teatras kviečia stebėti nemokamas spektaklių įrašų transliacijas: www.kamerinisteatras.lt/virtualus-spektakliai

Kauno miesto muziejus pristato parodas: www.kaunomuziejus.lt/parodos

„Auros“ šokio teatras paruošė platformą, kurioje galite stebėti spektaklių įrašus bei sekti šokėjų darbą ir kūrybą namuose. www.aura.lt

„Užsidaryk namuose – atsiverk pasauliui“, **LRT mediatekoje** – daugybė TV laidų, filmų, koncertų ir kito turinio interneto svetainėje www.lrt.lt/mediateka

SVARBIAUSI KONTAKTAI

KORONAVIRUSO KARŠTOJI LINIJA 1808, KORONASTOP.LT

Saviizoliacijos ir transportavimo į mobilius patikros punktus klausimai Kauno mieste:

tel. +370 677 94119, el. paštas karantinas@kaunas.lt

Savanoriškos pagalbos koordinatoriai Kauno mieste:
+370 612 43838, (37) 42 32 98

Atsakymai į kauniečiams aktualius klausimus:
svarbu.kaunas.lt

Seniūnija	Telefono nr.	Seniūnija	Telefono nr.
Aleksoto	8 687 21120	Petrašiūnų	(8 37) 37 06 68
Centro	(8 37) 20 85 20	Šančių	(8 37) 34 20 72
Dainavos	(8 37) 38 69 60	Šilainių	(8 37) 37 78 14
Eigulių	(8 37) 38 81 45	Vilijampolės	(8 37) 26 06 30
Gričiupio	(8 37) 45 13 33	Žaliakalnio	(8 37) 33 19 62
Panemunės	(8 37) 74 40 88	pagalbanamuose@kaunas.lt	