



DĖMESIO GYVENTOJAMS!

Panevėžio miesto savivaldybė informuoja, kaip keičiasi panevėžiečių gyvenimas karantino sąlygomis

Dėl koronaviruso pandemijos visoje Lietuvoje paskelbtas **karantinas**. Nesilaikydami jo taisyklių, keliate **pavojų** sau ir aplinkiniams, todėl prašome kuo daugiau laiko praleisti namie, o iš jų išvykus – rekomenduojama dėvėti apsaugines veido kaukes arba respiratorius, ar kitas nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones. Viešose vietose, kur liečiami daiktai, taip pat rekomenduojama dėvėti ir vienkartinės pirštines.

Svarbu:

- reguliariai plaukite rankas muilu, nelieskite veido, dažnai vėdinkite namus, valykite paviršius, o esant galimybei – ir dezinfekuokite;
- maisto pirkite didesniais kiekiais ir kuo rečiau. Jei įmanoma – užsisakykite į namus;
- gydytojai konsultuoja telefonu, vizitai į gydymo įstaigas galimi tik gydytojo nurodymu ir užsiregistravus iš anksto. Jei jaučiate koronaviruso simptomus (karščiavimą, kosulį, dusulį), skambinkite nemokamu **tel. 1808** (visą parą);
- vaikų žaidimų aikštelėse vienu metu žaisti leidžiama tik vienos šeimos vaikams;
- lankantis parkuose ir kitose atvirose viešosiose vietose gyventojai įpareigoti nesibūriuoti didesnėmis nei 2 asmenų grupėmis (išskyrus artimuosius giminaičius, tėvius, vaikus ir globėjus, rūpintojus), laikytis didesnio nei 2 metrų atstumo ir trumpesnio nei 15 min. kontakto bei vengti tiesioginio fizinio kontakto;
- kaimynai, padėkite vyresniems gyventojams apsirūpinti maistu, išnešti šiukšles – tačiau griežtai venkite tiesioginio kontakto!

Senjorai!

Lietuvoje paskelbto karantino taisyklių laikymasis Jums itin svarbus, nes patenkate į rizikos grupę. Linkime visiems išlikti sveikiems ir primename apie svarbiausias taisykles:

- nesilankykite viešosiose vietose – parduotuvėse, parkuose ir kitur, stenkitės nesinaudoti viešuoju transportu. Paprašykite artimųjų, kaimynų, kad padėtų jums apsirūpinti maistu ir kitomis priemonėmis, tačiau būtinai visus pirkinius paliktų prie durų – labai svarbu neturėti tiesioginio kontakto;
- jeigu baigiasi vaistai ar reikia naujų, į šeimos gydytoją kreipkitės tik telefonu;
- sekite informaciją per televiziją, radiją ar kt. žiniasklaidos priemones – taip būsite informuoti apie naujausias rekomendacijas ir nurodymus dėl koronaviruso prevencijos;
- svarbu išlikti žvaliems, išsaugoti gerą nuotaiką - prisitaikykite prie laikinų pokyčių ir namie žiūrėkite televiziją, klausykite radijo, skaitykite knygas;
- namie reguliariai judėkite – vaikščiokite, darykite įvairius kvėpavimo, lankstumo pratimus;
- nuolat stebėkite savo sveikatos būklę – prasidėjus kosuliui, pasunkėjus kvėpavimui, pakilus temperatūrai – skambinkite nemokamu **tel. 1808**;
- jei reikia pagalbos, kreipkitės į **Socialinių paslaugų centrą** tel. 8 619 88435 – darbuotojai padės apsirūpinti maistu, būtiniausiomis priemonėmis;
- jeigu jaučiatės vieniši ir norite pasikalbėti, pabendrauti neišėję iš namų, skambinkite į „**Sidabrinę liniją**“ nemokamu tel. 8 800 80020.



Oficialūs informacijos šaltiniai: www.koronastop.lt ir www.sam.lt