


## ULAC dezinfektologas pataria: kaip valyti namus ir kokias priemones naudoti

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primena, kad šiuo laikotarpiu, esant padidintai rizikai užsikrėsti Covid-19, rekomenduotina rūpestingiau valyti namus. Gyvenamojo būsto nuolatinio valymo tikslas yra sumažinti mikroorganizmų skaičių gyvenamojoje aplinkoje. Pasak ULAC dezinfektologo Jono Antanavičiaus, aplinkai valyti ar dezinfekuoti drėgnu būdu naudojamas šiltas vanduo ir kitos įprastinės dezinfekuojančios valymo priemonės. Pats paprasčiausias būdas namų sąlygomis yra pasigaminti tirpalą: 1 litrui šilto muiluoto vandens reikia geriamosios arba kalcinuotos sodos 20 gramų. Buitiniai plovikliai su dezinfekuojančiais priedais taip pat gali būti naudojami gyvenamojo būsto dezinfekavimui. Atkreiptinas dėmesys, jog naudojant dezinfekcinius tirpalus, būtina perskaityti ant jų pakuotės esančias instrukcijas ir jomis vadovautis.

J. Antanavičiaus teigimu, gyvenamojoje aplinkoje svarbiausia yra nuvalyti dažniausiai liečiamas, ir todėl galimai užterštas mikrobais vietas: išorines ir vidines durų, vonios, virtuvės maišytuvų, šaldytuvo rankenas, raktus nuo namų, nuotolinio valdymo pultelius, klaviatūrą, elektrinius įrenginius (pvz., mobilius telefonus) ir kitus dažnai liečiamus paviršius. Grįžus iš lauko būtina su muilu, mažiausiai 20 sekundžių, o geriausiai 40–60 sekundžių plauti rankas. Dažnai plaunant rankas geriau tinka skystas muilas, nes jo pH (rūgščių ir šarmų pusiausvyra) yra žemesnė nei kietojo muilo, todėl mažiau dirgina rankų odą. Taip pat reikėtų nepamiršti plauti ar dezinfekuoti rankas pasinaudojus visuomeniniu transportu, pabuvus viešose vietose, kosint ar čiaudint ir pan.

### Nepamirškite rūbų ir batų

Grįžus iš lauko, pasak ULAC dezinfektologo J. Antanavičiaus, viršutinius drabužius rekomenduojama pakabinti atskirai nuo kitų drabužių, batus nušluostyti muiluotu šiltu vandeniu ir pastatyti atskiroje vietoje toliau nuo kitos avalynės. Daugiau informacijos, kodėl, kada ir kaip teisingai plauti rankas galima rasti ULAC tinklapyje.



**Specialistai informuoja dėl koronaviruso**

**Rekomendacijos**

- Dažnai **plauti rankas** su šiltu vandeniu ir muilu arba alkoholine rankų priemone.
- Kosėti ar čiaudėti** į sulenktos alkūnės vidinę pusę arba prisidengti vienkartinė servetėle.
- Pasireiškus bet kokiems **kvėpavimo takų simptomams** (karščiavimui, kosuliui, slogai ir kt.) likti namuose ir nedalyvauti pamaldose.
- Vengti **artimo sąlyčio** su visais, kam yra pasireiškę kvėpavimo takų ligos simptomai, pvz., kosulys, čiaudulys.
- Vengti **masinių** susibūrimo vietų.
- Vengti fizinio kontakto su kitu asmeniu, pvz., **pasisveikinant nespauti rankos**.

Karštoji linija – gyventojai konsultuojami telefonu **1808** (visą parą).  
Daugiau informacijos apie koronavirusą galite rasti čia: <https://www.stopkorona.lt/>