

(COVID-19 Кырдаалы каршы кылар аракеттер) 5 Негизги Күнүмдүк Карантин Эрежеси (13-апрель 2020ж.)

COVID-19 узартуусуна даярданып карантин системасына өтүңүз.

Төмөндө «Күнүмдүк Карантин» үчүн 5 эреже аркылуу вирус жана жугуштун жайылуусуна жол бербей күнүмдүк иштерди кантип улантуу боюнча маалымат сунуштайбыз.

5 Негизги Күнүмдүк Карантин Эрежеси

(1-эреже) Эгерде оору белгилери байкалса, 3-4 күн үйдө эс алыңыз.

Себеби: COVID-19 жеңил симптомдор менен эрте баштаганда да жайылып кетет.

Башкалар менен байланышты кыскартып, COVID-19-нын жайылуусун азайта аласыз.

1. Эгерде сизде дем алуу органдардын оору белгилери катталса, анда үйдө калып, 3-4 күн эс алыңыз.

Дем алуу органдардын оору белгилери: температура, жөтөл, какырык, булчуңдун оорушу, толгон мурун ж.б.

2. Эгерде сиз кандайдыр бир белгилерди байкасаңыз, анда башкалар менен жолугушуудан алыс болуңуз, башка адамдар менен жашасаңыз, үйдө маскаңызды кийип жүрүңүз. (Улгайган жана ооруган бейтаптар менен байланышуудан баш тартыңыз, мисалы, чогуу сүйлөшүү жана тамактануудан.)

3. Эгерде оору белгилери эс алгандан кийин жоголуп кетсе, күнүмдүк ишиңизге кайтыңыз. Эгерде температураңыз 38 градустан жогору болсо же эс алуудан кийин начарлап кетсе, (☎1399, ☎ аймак коду + 120) чакырыңыз же медициналык борборго кайрылыңыз.

4. Дарыгерлерге, дарыканага же азык-түлүк дүкөнүнө ж.б.у.с. барган учурунда маска кийиңиз.

5. Компаниялар, бизнес ээлери ж.б. оору белгилери бар кызматкерлер жумушка кетпеши үчүн, алардын үйлөрүнө кайтып келүүсүнө жана эс алышына шарт түзүшү керек.

(2-эреже) Адамдар ортосунда жетиштүү эки кол узундук орун калсын

Себеби: COVID-19 негизинен шилекейдин тамчылары аркылуу жайылат.

Сүйлөшүп жатканда, жөтөлгөндө же чүчкүргөндө адамдар ортосунда 2 метрден ашык аралыкты сактоо шилекейге чалдыгуу мүмкүнчүлүгүн төмөндөтөт, бул инфекцияны азайтууга себеп болот.

1. Мүмкүн болушунча жабык же эл көп жүргөн жерлерге барбаңыз.

2. Күнүмдүк жашоодо башкалардан болжол менен 2 метр (жок дегенде 1 метр) аралыкта туруңуз.

3. Адамдар башкалардан жетиштүү аралык алышы үчүн, орундарды жайгаштырыңыз.

4. Көп адамдар чогулушу керек болгондо, адамдар бири-биринен 2 метр аралыкта турушу же убакытты туура бөлүштүрүшү үчүн жетиштүү орун бериңиз.

5. Башка бирөөнүн колун кысып же кучактабаңыз.

(3-эреже) Колуңузду кылдаттык менен жууп, жөтөлүңүздү жеңиңиз менен жаап жүрүңүз

Себеби: Вирустардын денебизге жуккан этикетке карманып, булганган колдору жана шилекей тамчылары аркылуу кирүүсүнө жол бербейт.

1. Колду же.

2. Тамактанардан мурун жана андан кийин, дааратканага киргенден кийин, үйдөн сыртка кайтып келгенде, чимкиргенден, жөтөлгөндөн же чүчкүргөндөн кийин колуңузду колду тазалоочу каражат менен же 30 секундтан ашык убакытка чейин суу менен самындап жууңуз.
2. Тамактанардан мурун көзүңүзгө, мурунуңузга жана оозуңузга тийбеңиз.
3. Жеке / коомдук жайларда раковинаны жана самынды даярдап, ар кандай чөйрөлөргө кол жуугуч тазалагычтарды коюңуз.
- Колуңузду эки саатта бир жолу жууп туруңуз.
4. Жөтөлгөндө же чүчкүргөндө, бет арчы же жеңдин ички бөлүгү менен жабыңыз.
5. Эгерде сизде температура, жөтөл, какырык, булчуң оорусу, толгон мурун ж.б. сыяктуу дем алуу оору белгилери пайда болсо же өзүңүздү жаман сезип жатсаңыз, анда башкаларды ойлоп маска кийиңиз.

(4-эреже) Күнүнө эки же андан көп жолу бөлмөңүздү желдетип, дезинфекциялап туруңуз.

Себеби: Вирустук шилекей тамчыларынын абадагы желдетүү жана дезинфекция жолу менен концентрациялануусун төмөндөп, шилекейдин тамчылары болгон жерлерди COVID-19 инфекциясы колу аркылуу төмөндөтүшү мүмкүн.

1. Эгерде табигый желдетүү мүмкүн болсо, терезелерди ачык кармаңыз. Эгерде PM 2.5 же башка себептерден улам бул мүмкүн болбосо, күн сайын жок дегенде эки жолу 15 мүнөттөн ашык убакыт желдетип туруңуз.

- Желдетүү учурунда эшиктерди жана терезелерди бир убакта ачыңыз.

2. Үйүңүз же жумуш мейкиндигиңиз сыяктуу күндөлүк мейкиндиктериңизди тазалаңыз жана адамдардын колу тийген жерлерди жумасына бир жолудан көп дезинфекциялаңыз.

- Мисалы, телефон, пульт, эшик кармагычы, стол, коляска, которгуч, клавиатура, чычкан, көчүрмө машинасы ж.б.

3. Күн сайын көп адамдар келип, көп жолу тийип турган коомдук жайларды жана буюмдарды дезинфекциялаңыз.

- Тез-тез тийип турган жерлер: Лифт баскычы, кире турган эшик, эшик кармагычы, темир жол, эшик, колтук тийген жер, которгуч ж.б.

Коомдук буюмдар: соода арбалары ж.б.

4. Дезинфекциялоодо, материалдарды чыгарган компаниянын нускамасын колдонуңуз (колдонуу, көрсөтмө ж.б.).

- Дезинфекциялык каражаттар: Дезинфекциялоочу майлыктар, спирт (70% этанол), гипохлорит натрийи (үйдөгү Clorox ж.б.)

(5-эреже) Бирге болсоңуз да, бир-бириңерден алыста тургула

Себеби: COVID-19 баардык адамдардын кызматташуу жана күч-аракет менен жеңилет. Биз кам көргөн, абайлаган, чогуу иштеген коомду түзүшүбүз керек.

1. Жакын жана сүйүктүү адамдар менен жолукпасаңыз дагы, алар менен байланышып туруңуз.

2. Коомчулук менен бөлүшүү жана тилектештик жөнүндө ойлонуңуз. COVID-19 бейтаптарына, карантинге алынган адамдарга жана башкаларга карата дискриминацияга жана стигмага каршы тургула.

3. Аялуу социалдык топторго жардам бергенди унутпагыла.

4. Шектүү маалыматтын булактарын текшерииңиз, туура эмес ушактарды таратпаңыз жана маалымат каражаттарына ашыкча чумулбаңыз.