

(COVID-19 inqiroziga qarshi kurashish) Har bir shaxs o'zining kundalik hayotida karantin sharoitida amal qilishi lozim bo'lgan 5ta asosiy qoidalar (2020.4.13)

Uzoq muddatli COVID-19 pandemiyasi tufayli karantin davridagi kundalik hayotdagi o'zgarish.

Ma'lum bir darajadagi odatiy faoliyatni amalga oshirgan holda, yuqumli kasallikning oldini olish, tarqalishini to'xtatish kabi harakatlar birgalikda bajariladigan "karantin sharoitida" amal qilinishi lozim bo'lgan 5ta qoida haqida ma'lumot beramiz.

Karantin sharoitidagi 5ta asosiy qoida

(1-qoida) Agar o'zingizni yomon his qilsangiz, 3-4kun davomida uyda dam oling.

Sababi: COVID-19 kasalligining boshlang'ich va yengil belgilari kuzatilgan vaqtda ham ushbu kasallikni osonlik bilan boshqalarga yuqtirish mumkin. Kasallik belgilari kuzatilganda boshqalar bilan aloqa qilish kamaytirilsa, COVID-19 kasalligining tarqalish ehtimolini qisqartirish mumkin.

① Agar respirator kasalligi belgilari kuzatilsa, 3-4kun davomida uyda qolib dam oling.

- Respirator kasalliklarning belgilari: Isitma yoki yo'tal, balg'am ajralishi, mushaklardagi og'riq, tumov kabilar

② Kasallik belgilari kuzatilganda atrofdagi odamlar bilan ko'rishishdan tiyilish, uyda birgalikda yashovchi shaxslar bo'lsa, ularning doimo niqob taqib yurishlari (qariyalar va surunkali kasallikka chalingan shaxslar bilan muloqot qilish, ovqatlanish kabi o'zaro aloqada bo'ladigan harakatlardan tiyilish) talab etiladi.

③ Dam olganingizdan so'ng kasallik belgilari yo'qolsa, odatiy turmush tarziga qayting. Uyda dam olganingizda tana harorati davomiy tarzda 38 darajadan yuqori bo'lganda yoki kasallik belgilari kuchayganda qo'ng'iroq markazi (☎1339, ☎Hudud kodi+120) yoki kasalxonaga murojaat qiling.

④ Kasalxona, dorixona, kundalik zaruriy mahsulotlarni xarid qilish kabi zaruriyatlar uchun tashqariga chiqqaningizda niqob taqib yuring.

⑤ Korxonada va ish beruvchilar kasallik belgilari mavjud bo'lgan xodimlarini ishga chiqmasdan uyda qolishlariga ko'maklashishlari lozim.

(2-qoida) Insonlar bilan muloqot qilganda 2ta qo'l uzunligida oraliq masofa saqlang

Sababi: COVID-19 kasalligi asosan soʻlak tomchilari orqali tarqaladi. Insonlar oʻrtasidagi masofani oʻzaro 2metr uzunlikda saqlashsa, soʻzlashuv, yoʻtal, aksirish paytida soʻlak tomchilarini tashqariga tarqalish ehtimoli kamayib, koronavirus bilan kasallanish xavfi qisqaradi.

- ① Yopiq va odamlar koʻp boʻlgan joylarga bormaslikka harakat qiling.
- ② Kundalik turmushda odamlar bilan 2metr, eng kamida 1metrdan ortiq uzunlikda oʻzaro masofa saqlang.
- ③ Boshqalar bilan yetarli masofa saqlashni inobatga olgan holda oʻtirganingizda mos oʻringa joylashing.
- ④ Koʻplab insonlar toʻplanganida 2metr uzunlikdagi oraliq masofani saqlash uchun yetarlicha joyni kengaytiring yoki vaqtni moslang.
- ⑤ Qoʻl berib koʻrishish yoki quchoqlashishdan tiyiling.

(3-qoida) Qoʻllaringizni tez-tez va yaxshilab yuvib, yoʻtalganingizda yengingiz bilan toʻsing.

Sababi: Ifloslangan qoʻl orqali viruslarning inson tanasiga kirishiga toʻsqinlik qilib, yoʻtalish odobiga rioya qilgan holda soʻlak tomchilari orqali tarqalish ehtimoli kamayadi.

- ① Ovqatlanishdan oldin va keyin, hojatxonadan foydalanilganda, tashqariga chiqqanda, burunni tozalaganda yoki yoʻtal, aksirgandan soʻng oqar suv va sovun orqali 30soniyadan ortiq vaqt davomida yoki dezinfeksiyalovchi vositalar bilan qoʻllaringizni yuving.
- ② Yuvilmagan qoʻllar bilan koʻzingiz, burningiz, ogʻzingizni ushlamang.
- ③ Shaxsiy va jamoat joylarida qoʻl yuvish uchun rakovina va sovunni tayyorlab qoʻyish, joylarda qoʻl uchun antiseptik vositalarni qoʻyish, 2soatda bir marta qoʻllarni yuvish talab etiladi.
- ④ Yoʻtalganingizda yoki aksirganingizda salfetka, roʻmolcha, kiyimningizning yengi bilan ogʻzingizni toʻsing.
- ⑤ Isitma, yoʻtal, balgʻam ajralishi, mushaklarda ogʻriq, tumov kabi respirator kasalliklarining belgilari kuzatilganda yoki oʻzingizni yomon his qilganingizda boshqalar uchun niqob taqib yuring.

(4-qoida) Har kuni 2marotabadan ortiq xonani shamollating, vaqti-vaqti bilan dezinfeksiya ishlarini amalga oshiring.

Sababi: Xonani shamollatish orqali havoda ehtimoliy mavjud boʻladigan koronaviruslarni

o'zida mujassam etgan so'lak tomchilarining konsentratsiyalashuvi kamaytirilib, so'lak tomchilari yopishishi mumkin bo'lgan joylar dezinfeksiya qilinsa, qo'l orqali COVID-19 kabi viruslarning yuqish ehtimoli kamayishi mumkin.

① Xonani tabiiy holda shamollatish imkoni bo'lganda derazalarni ochiq holatda saqlang. Tashqaridan chang zarrachalari xona ichkarisiga kirish ehtimoli bo'lgan holatda esa eng kamida har kuni 2marta 15daqiqadan ortiq vaqt davomida vaqti-vaqti bilan xonani shamollating. Xonani shamollatganingizda deraza va eshikni bir paytda ochib qo'ying.

② Uy, ofis kabi odatiy joylarni doimo toza saqlab, qo'l tegadigan joylarni haftasiga 1martadan ko'p dezinfeksiya qiling.

- Telefon, pult, eshik dastalari, stol, o'rindiqlik tutqichlari, elektr o'chirgichlari (выключатель), klaviatura, sichqoncha, kserokopiya kabilar

③ Jamoat joylari kabi ko'p odamlar tashrif buyuradigan joylardagi qo'l tegadigan joylar va umumiy tarzda foydalaniladigan buyumlarni har kuni dezinfeksiya qilish talab etiladi.

- Tez-tez qo'l tegadigan joylar: lift tugmachalari, kirish-chiqish eshigi, dastalar, tutqichlar, o'rindiqlik tutqichlari, elektr o'chirgich kabilar

- Umumiy foydalaniladigan buyumlar: aravacha kabilar

④ Dezinfeksiya ishlari amalga oshirilganda dezinfeksiyalovchi mahsulotning ishlab chiqaruvchisi tomonidan berilgan tavsiyalar (foydalanish usuli, miqdori kabilar) ga amal qiling.

- Dezinfeksiyalovchi vositalar: dezinfeksiyalovchi salftetka, spirt (etil 70%), gipoxlorit natriy (xlor)

(5-qoida) Masofa uzoqlashsa ham, ko'ngillar yaqinlashadi.

Sababi: Barchamizning harakatimiz va hamjihatligimiz orqali koronavirus kasalligini yenga olamiz. O'zaro g'amxo'rlik qilib, bir-birimizni yupatgan holda birgalikda harakat qiladigan jamiyatni yaratish lozim.

① Yig'ilib ko'rishilmasada yaqin insonlaringizdan tez-tez xabar oling.

② Jamoa uchun o'zaro birdamlik va bo'lishish hissini saqlagan holda, COVID-19 kasalligiga chalingan bemorlar, karantinni o'tayotgan shaxslarni kamsitishga qarshilik qilish kerak.

③ Muhtoj va kuchsiz qatlamdagi insonlarga g'amxo'rlik qilish lozim.

④ Shubhali ma'lumotlarning manbasini aniqlash, noaniq bo'lgan mish-mishlarni tarqatmaslik, ommaviy axborot vositalarini haddan ziyod kuzatishdan saqlanish talab etiladi.

