

Коронавирус инфекциясидан ҳимоя қилиш чоралари бўйича жамоат тавсиялари

Хитой Миллий соғлиқни сақлаш комиссиясининг
касалликларнинг олдини олиш ва назорат қилиш агентлиги

Касалликларни назорат қилиш ва олдини олиш бўйича
Хитой маркази



Тахририят кенгаши

Бош муҳаррирлар: Ли Синхуа, Гао Фу

Бош муҳаррир ёрдамчлари: Фенг Жижиан, Лиу Жианжун

Тахрирловчилар: Ли Чжунцзе, Цуй Ин, Ван Цуцзюн , Фен

Лучжао, Цин Ин, Сун Ченсу, Мой Ди, Чжан Цзян, Сун

Цзюнлин, Ван Лей, Чжан Ли, Хиа Хунвей, Ян Цзян,

Хе Бин, Су Саоге, Чжан Мули, Чен Ин, Чжен

Цзяндун, У Юан, Ли Пейлун, Го Хаоян

Сўз боши

Вирусли касалликлар чегара билмайди. Ҳозирги вақтда, 2019 йилда коронавирус инфекциясининг (COVID-19) тарқалишидан сўнг, касаллик бутун дунё бўйлаб кўчки каби тарқалмоқда ва кўплаб эпицентрларни вужудга келтирмоқда. Ушбу умумий мушкул вазиятда барча мамлакатлар бир-бирларига ўзаро ғамхўрлик қилишлари ва ёрдам кўрсатишлари керак. Хитой масъулиятли куч сифатида эпидемияга қарши курашда халқаро ҳамкорликни фаол равишда қўллаб-қувватлайди ва одамларнинг соғлиғи ва хавфсизлигини ҳимоя қилиш учун барча саъй-ҳаракатларни амалга ошириб, инсоният учун тақдирини бир бўлган жамятнинг қурилишига ҳисса қўшади.

Ушбу рисола COVID-19 вируси тўғрисида билимларни тарқатишга мўлжалланган ва одамлар тинчлигини, уларнинг тайёргарлигини ва соғлиғини самарали ҳимоя қилиш қобилиятини таъминлаш учун эпидемик вазиятнинг аниқ тасвирини беради.

Мундарижа

I. Коронавируслар ва янги коронавирус

Янги коронавирус нима?..... 1

Янги коронавирус одамдан одамга юқадими? 2

II. Коронавирус инфекцияси

Инфекцион тарқалиши..... 3

COVID-19 аломатлари қандай? 4

Яқин алоқа қандай? 5

Қачон тиббий ёрдамга муурожаат қилиш керак? .. 7

Шубҳали инфекция бўлса, нима қилиш керак?

..... 8

III. Самарали профилактика ва даволаш

COVID-19 ни даволаш учун дорилар борми? 9

Тиббий ниқобни қандай қилиб тўғри тақиш мумкин? 12

Қўлларни қандай тўғри ювиш керак?	13
Қандай қилиб ўзини самарали ҳимоя қилиш мумкин?..	15
Агар оила аъзоларингиздан бирида вирусга шубҳа бўлса, нима қилиш керак?.....	18
Агар яқин алоқада бўлса, уйда тиббий назоратни кучайтириш	19
Кексалар ва ёшлар учун ҳимоя чоралари	22
COVID-19 вирусини юқтирган беморлар бўлган уйларда дезинфекция чоралари	22
Қандай қилиб иммунитетни мустаҳкамлаш ва соғлиқни сақлаш учун бошқа чораларни кўриш мумкин?.....	23

IV. Тинчланинг ва ваҳима қилманг

Антибиотиклар COVID-19 учун самарали бўладими?	24
Ишлатилган ниқобларни қандай йўқ қилиш керак?.....	25

I. Коронавируслар ва янги коронавирус



Янги коронавирус нима?

Коронавируслар - бу кенг тарқалган совуқдан тортиб, Яқин Шарқдаги нафас олиш синдроми (МЕРС) ва САРС (САРС) каби бир қатор юқумли касалликларни келтириб чиқарадиган вирусларнинг катта гуруҳи. Янги коронавирус (2019-нСоV, кейинчалик оғир ўткир респиратор синдром-2 коронавирус ёки САРС-СОВ-2) биринчи марта Ухан (Хитой) да аниқланди. Бу илгари одамларда аниқланмаган коронавируснинг янги тури.





Янги коронавирус одамдан одамга юқадими?

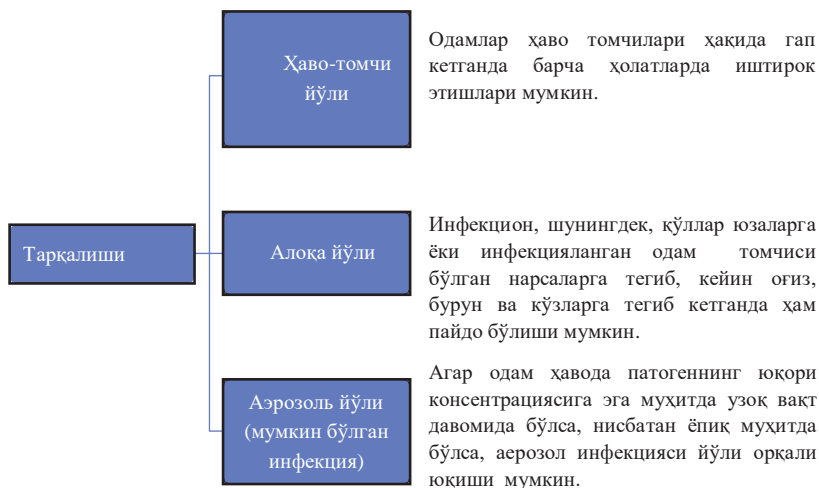
Ҳа. Вирус асосан ҳаво томчилари ва алоқа орқали юқади. Ҳавода патогеннинг юқори концентрацияси мавжуд бўлган, нисбатан ёпиқ муҳитда узоқ вақт қолиш шароитида аэрозол орқали инфекцияни юктириш эҳтимоли ҳам мавжуд. Одамлар ушбу ҳолатда вирус юктириб олишлари мумкин.



II. Коронавирус инфекцияси



Инфекция тарқалиши





COVID-19 аломатлари қандай?

Сўнгги эпидемиологик изланишларга кўра, COVID-19нинг инкубация даври ўртача 1 кундан 14 кунгача давом этади, ўртача 3-7 кун. Асосий аломатлар орасида иситма, қуруқ йўтал ва ноқулайлик мавжуд. Баъзи беморларда бурун тикилиши, буруннинг оқиши, томоқ оғриғи, мушак оғриғи ёки диарея бўлиши мумкин. Оғир ҳолатларда, беморлар нафас қисилиши ёки кислород этишмовчилигини вирус юктирганидан тахминан бир ҳафта ўтгач сезишлари мумкин. Критик ҳолат ўткир респиратор сиқилиш синдроми (АДРС), септик шок, рефрактер метаболик ацидоз, коагулопатия, кўп аъзоли этишмовчилик ва бошқа асоратларнинг тез ривожланиши билан тавсифланади. Шунинг таъкидлаш керакки, оғир ва оғир касал бўлган беморларда ҳарорат бироз ёки ўртача даражада кўтарилиши мумкин ёки умуман иссиқлик бўлмайди. Бундай беморларнинг рентгенографиясида қоронғу доғлар ва интерстициал ўзгаришлар кузатилади, айниқса экстрапулмонер соҳаларда. Кейинчалик беморларда симптом пайдо бўлади.



Иккала ўпкада “музли шиша”. Юктирилган ўта оғир ҳолатларда ўпканинг сиқилиши, камроқ оғир ҳолатларда - плеврал эфузион мавжуд. Енгил касаллик фақат ҳароратнинг озгина кўтарилиши ва пневмония белгилари бўлмасдан ўртача чарчок билан тавсифланиши мумкин.



Яқин алоқа нима?

Ёпиқ алоқа деганда касалликнинг бошланишидан икки кун олдин ёки асимптоматик инфекция ҳолатларида синовдан олдин, шубҳали ёки тасдиқланган ҳолатлар бўлган (бир метр ичида) яқин ёки химояланмаган алоқага эга бўлган одамлар тушунилади. Махсус ҳолатлар куйида келтирилган:

1. Шубҳали ёки тасдиқланган иш билан ёки асимптоматик инфекцияси бўлган одам билан яшайдиган, ўқийдиган ёки ишлайдиган одамлар. Бундай ҳолларда, масалан, одамлар бир-бири билан яқин ишлайдилар, битта синфхонада ўтиришади ёки битта том остида яшашади.

2. Тиббий ходимлар, оила аъзолари, тарбияланувчилар, инфекцияси шубҳа қилинган, касалликнинг тасдиқланган ҳолати ёки асимптоматик инфекцияси бўлган беморга ташриф буюриш ёки шунга ўхшаш тарзда яқин алоқада бўлиш, масалан, ушбу одамларга ташриф буюриш ёки ёпиқ қолиш атроф-муҳит, худди шу бўлимдаги ёки парваришдаги бошқа беморларга.

3. Бир хил транспорт воситасида бўлган ва шубҳали ёки тасдиқланган ҳолатлар билан ёки инфекцияси асимптоматик бўлган одам билан, шу жумладан васийлари, оила аъзолари (ишдаги ҳамкасблар, дўстлар ва бошқалар) яқин алоқада бўлган одамлар, тадқиқотлар ва таҳлилларга асосланиб, юктирган одам билан яқин алоқада бўлиши мумкин бўлган бошқа йўловчилар ва кема экипажи. Автомобилга қараб, яқин алоқаларни аниқлаш бўйича аниқ кўрсатмалар куйида келтирилган.

(1) Фуқаро самолётлари учун яқин алоқа куйидагиларни ўз ичига олади:

а) одатдаги ҳолатларда, битта қаторда ва уч қаторда, юқтирган йўловчи жойлашган кабинада ва орқасида, шунингдек, кўрсатилган жойга хизмат кўрсатадиган кема экипажида;

б) агар у НЕРА ингичка фильтри билан жиҳозланмаган бўлса, ҳаво кемаси саломидаги барча йўловчилар;

с) юқтирилган одамлар билан яқин алоқада бўлган бошқа шахслар.

Оддий фуқаролик самолётларидаги бошқа йўловчилар яқин алоқалар ҳисобланмайди.

(2) Темир йўл йўловчи поезди учун яқин алоқа:

а) кондиционер билан жиҳозланган тўлиқ ёпиқ поездда, барча йўловчилар ва экипаж қаттиқ ўтирадиган жой билан, қаттиқ ухлаб ётган аравада ёки инфекцияланган одам бўлган юмшоқ майдончалари бўлган поезднинг бўлинмасида;

б) шамоллатиладиган поездда битта юмшоқ ухлаш вағонида, қаттиқ ўриндиқлари ёки қаттиқ ухлаш жойлари бўлган битта ёки қўшни машиналарда, шунингдек, ушбу ҳудудга хизмат кўрсатадиган поезд кондукторларида;

с) юқтирилган одамлар билан яқин алоқада бўлган бошқа шахслар.

(3) Автомобил ва автобус учун яқин алоқани англатади:

а) юқтирган одам билан битта кондиционерли транспорт воситасида барча йўловчилар;

б) шамоллатиладиган автобус / автоулов, ҳайдовчи, чипта ва йўловчилар учун инфекцияли одам турган жойнинг олдида ва орқасида учта қаторда;

с) юқтирилган одамлар билан яқин алоқада бўлган бошқа шахслар.

(4) Круиз лайнерлари учун яқин алоқалар мавжуд:

а) барча салонда бўлган барча йўловчилар юқтирган одам, шунингдек ушбу бўлимга хизмат кўрсатувчи экипаж аъзолари;

б) алоқа давомийлигидан қатъий назар, иситма, аксириш, йўталиш, қусиш каби аломатларнинг кучайиши пайтида юктирган одам билан алоқа қилган ҳар қандай шахс.

4. Жойлардаги мутахассисларни баҳолаш учун алоқалар сифатида таснифланган бошқа шахслар.

Яқиндан алоқаларни аниқлаш ва инфекцияланган касаллик учун мумкин бўлган инфекциянинг манбасини таҳлил қилишда қўшлаб омилар, шу жумладан, беморнинг аломатлари, бемор билан алоқа қилиш усули, ўзаро таъсир пайтида ҳимоя чоралари ва ифлосланган атроф-муҳит ва нарсаларга таъсир қилиш даражаси ҳисобга олиниши керак.



Қачон тиббий ёрдамга муурожаат қилиш керак?

Саломатлиги бўлмаган катталарга, иситма, нафас олиш йўллари инфекциялари ва ошқозон-ичак тракти каби аломатлар симптоматик даволангандан кейин ҳам пасаймаса ёки ривожланмаса ёки нафас олиш қийинлиги, диарея, бошқа аломатларга айланиб қолса, тиббий ёрдамга муурожаат қилиш тавсия этилади ёки агар оила аъзолари COVID-19 белгисини кўрсатса. Қариялар, хомиладор аёллар ва диабет, иммунитет танқислиги, жигар ёки буйрак этишмовчилиги, шунингдек, юрак ёки мия қон-томир касалликлари каби сурункали касалликларга чалинган одамлар хавфи юқори ва улар шубҳали аломатлар пайдо бўлгандан сўнг дарҳол тиббий ёрдамга муурожаат қилишлари керак.





Шубҳали инфекция бўлса, нима қилиш керак?

Агар сиз коронавирус билан касалланганлигингиздан шубҳа қилсангиз, яъни сиз тегишли аломатларни (иситма, куруқ йўтал, қизғиш оғриқ, бурун тикилиши, буруннинг оқиши, томоқ оғриғи, мушак оғриғи, диарея) кузатмоқдасиз, одам гавжум жойлардан сақланинг, ниқоб кийинг, ўзингизни хавфсиз ҳолатга келтиринг, ўзингиз ва оила аъзоларингиз ўртасида масофани сақланг, хонани яхши ҳаволантиринг, шахсий гигиенангизни текширинг ва имкон қадар тезроқ COVID-19 вируси билан ишлаш учун мўлжалланган касалхонага боринг. Шифокорга ташриф буюрганингизда, кимга муурожаат қилганингизни хабар беринг ва сизнинг ишингизни ўрганиш учун тўлиқ ҳамкорлик қилинг.



III. Самарали профилактика ва даволаш









COVID-19 учун дори борми?







Мавжуд маълумотларга ва бугунги кунгача тўпланган тажрибага асосланиб, инфекциянинг ижобий прогнозга эга ва даволаниши мумкин деб айтиш мумкин. Бирок, кам сонли холларда, вазият оғирлашиши мумкин. Прогнозлар кекса ёшдаги ва сурункали хамроҳ бўлган касалликлари бўлган одамларни умидсизликка солмоқда. Болаларда, қоида тариқасида, нисбатан енгил аломатлар кузатилади.



Никобни тўғри тақинг

○ Тавсия этилади ✓ Ихтиёрий

		Никобсиз ёки оддий никоб 	 Бир марталик тиббий никоб (YY/T0969)	Жарроҳлик никоби (YY0469) 	Филтрли респиратор (GB2626) 	Химоя қилувчи тиббий никоб (GB19083) 	Никоб-филтрли респиратор P100 
Юқори хавф	Юқумли касалликлар шифохоналари				✓	○	✓
	Юқумли бўлимлардаги тиббий ходимлар				✓	○	✓
	Юқори хавф билан боғлиқ бўлган интубация, трахтомия ва бошқа операцияларни бажарадиган шахслар					○	○
	Хизмат кўрсатувчи ходимлар (касалхонага буюртма бериш, ўликхонага буюртма бериш ва бошқалар).				○	✓	
	Эпидемиологлар, тасдиқланган ва шубҳали ҳолатларни текширувчилар				✓	○	
Нисбатан юқори хавф	Реанимация бўлими ходимлари				○		
	Эпидемиологлар, яқин алоқада бўлганларни ўрганувчилар				○		
	Намуналарни таҳлил қиладиган лаборантлар				○		

Одамлар ва шароитлар		Никобсиз ёки оддий никоб 	 Бир марталик тиббий никоб (YY/T0969)	Жаррохлик никоби (YY0469) 	Фильтрли респиратор (GB2626) 	Химия килувчи тиббий никоб (GB19083) 	Никоб-фильтрли респиратор P100 
Нисбатан хавф	Тиббий ходимлар ва поликлиникалар ва бўлимларнинг бошқа ходимлари		✓	○			
	Жамоат жойларида ишлайдиган одамлар		✓	○			
	Маъмурий ходимлар, полиция, кўриклаш хизмати ходимлари, ифлосланган жойларга етказиб бериш хизмати		✓	○			
	Уйдан изоляция қилинган шахслар ва уларнинг ҳамкасблари		✓	○			
Нисбатан паст хавф	Гавжум жойлардаги оддий одамлар		○				
	Ёпик биноларда кўпчилик бўлиб ишлайдиган одамлар		○				
	Касалхонага борадиган оддий одамлар		○				
	Боғча болалари ва мактаб ўқувчилари		○				
Кам хавф	Уйда қолган одамлар	○					
	Ташқаридаги одамлар	○					
	Яхши шамоллатилган хоналарда ишловчи ва ўқувчилар	○					



Жарроҳлик ниқобини қандай кийиш керак ?

1. Ниқобни юзингизга қўйинг, шунда қоронғу томони ташқарида ва алюминий бирикмаси тепада.
2. Ниқобни бурун, оғиз ва иягингизни қамраб оладиган тарзда тортинг.
3. Бурун қўпригига маҳкам ўрнашиб олиши учун алюминий бирикмани бармоқларингиз билан босинг.
4. Ниқобни юзга тўлиқ тушиши учун маҳкамланг.

Иложи бўлса, ниқобни ҳар 2-4 соатда ўзгартириш тавсия этилади, шунингдек хўлланган ёки секретияларда намланган ҳолатларда.





Кўллارни қандай тўғри ювиш керак?

Кўлингизни оқаётган сув билан намлантиринг, суyoқ ёки қаттиқ совунни кўпик ҳосил бўлгунча кўлланг ва кўлларингизни камида 15 сония давомида ишқаланг. Хусусан:

1. Кафтларингизни бир-бирига ишқаланг.
 2. Ўнг кўлингизнинг кафтига бармоқларингизни ёпиб, чап кўлингизнинг орқа қисмини артинг. Кўллارни алмаштиринг.
 3. Кафтларингизни бир-бирига босиб, бармоқларингизни ёпинг, кўлларингизни ва бармоқларингизни ишқаланг.
 4. Ўнг кўлингизнинг кафтини чап кўлингизнинг орқа томонига кўйинг, бармоқларингизни ёпинг ва кўлларингизни силанг, сўнг ўнг ва чап кўлингизни ўзгартиринг.
 5. Чап кўлнинг бош бармоғини ўнг кафтга кўйинг ва ўнг кўлнинг думалоқ ҳаракатлар билан ишқаланг, сўнг кўллارни ўзгартиринг.
 6. Бармоқларнинг думалоқ ҳаракатларида чап кафтни ишқаланг, кўлларни ўзгартиринг.
 7. Ўнг билагингизни силанг ва чап кўлингизнинг бармоқлари билан ушланг, сўнг кўлингизни ўзгартиринг.
- Кўлингизни оқаётган сув билан яхшилаб ювинг.



Кўлингизни оқаётган сув билан намланг



Совун кўпиргунгача суyoқ ёки қаттиқ совунни кўлланг

3

Кўлларингизни бир-бирига камида **15** секунд ишқаланг. Хусусан:



1. Кўлларингизни бир-бирига ишқаланг.



2. Ўнг кўлингизнинг кафтига бармоқларингизни ёпиб, чап кўлингизнинг орқа қисмини аргинг. Кўллارни алмаштиринг.



3. Бармоқингизни букинг, панжаларингизни орасига киритиб, яхшилаб ишқаланг.



4. Ўнг кўлингизнинг кафтini чап кўлингизнинг орқа томонига кўйинг, бармоқларингизни ёпинг ва кўлларингизни силанг, сўнг ўнг ва чап кўлингизни ўзгартиринг.



5. Чап кўлнинг бош бармоғини ўнг кафтига кўйинг ва ўнг кўлнинг думалок ҳаракатларига ишқаланг, сўнг кўллارни ўзгартиринг.



6. Бармоқларингизнинг думалок ҳаракатида чап кафтингизни силанг, кўлларингизни ўзгартиринг.

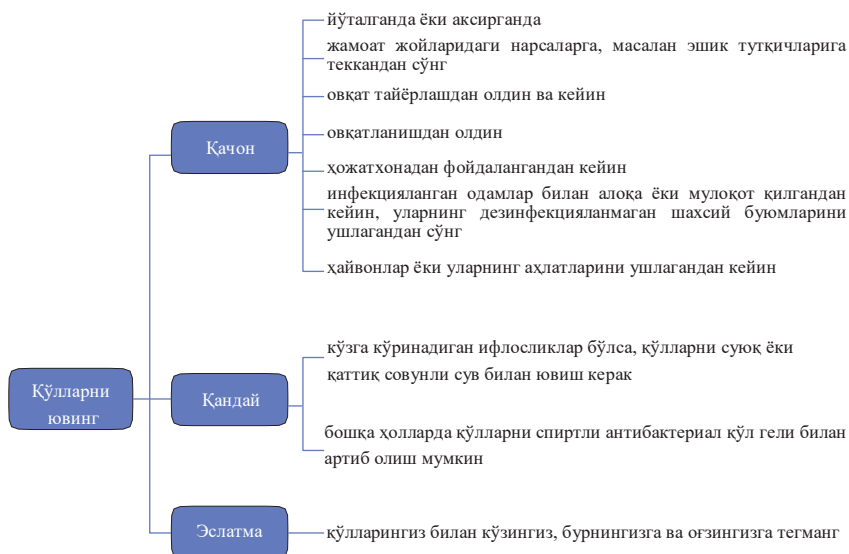


7. Чап кўлингизнинг бармоқлари билан ушлаб, билагингизни ишқаланг, сўнг кўлингизни ўзгартиринг.



4
Тщательно ополосните руки проточной водой.

8. Кўлингизни оқаётган сув билан яхшилаб ювинг.



Қандай қилиб ўзингизни самарали ҳимоя қилишингиз мумкин?

1. Ижтимоий фаолликни минималлаштиринг.

(1) Инфекцион жойларидан қочинг.

(2) Саёҳат ва учрашувларни қисқартиринг ва иложи бўлса уйда қолинг.

(3) Жамоат жойлари, айниқса шамолладиган буюмлардан сақланинг, масалан, жамоат ҳаммомлари, термал булоқлар, кинотеатрлар, интернет-кафе, караоке, клублар, савдо марказлари, транспорт станциялари, аэропортлар, машиналар, кўргазма заллари ва бошқалар.

2. Шахсий ҳимоя ва қўлларнинг гигиенаси

(1) Уйдан чиқаётганда ниқоб тақинг: жамоат жойларига, оддий клиникаларга ёки жамоат транспортида саёхат қилиш учун бир мартали ишлатиладиган тиббий ниқоб, юкумли касалликлар шифохонасига бориш учун жарроҳлик ниқоби.

(2) Қўлингизни тоза тутинг: жамоат жойларида иложи борица нарсаларга тегмасликка ҳаракат қилинг, жамоат жойларида бўлганингизда қўлингизни суюқ ёки қаттиқ совун билан ювинг ёки агар сиз аксириш ёки йўталаётганда юзингизни қўлингиз билан ёпган бўлсангиз, овқатдан олдин ёки ундан кейин антибактериал гелдан фойдаланинг. Агар бунинг иложи бўлмаса, қўлқоп кийинг (қўлларингизни ёпадиган қўлқоплар) ва уларни ҳўлламанг. Қўлқопларни эчиб бўлгандан кейин қўлингизни яхшилаб ювинг. Ювилмаган қўлларингиз билан бурун, оғиз ва қўзларга тегмасликка ҳаракат қилинг. Йўталганда ёки йўталаётганда оғзингиз ва бурунингизни тирсагингиз билан ёпинг.

3. Ўз соғлигингизни кузатиб бординг ва агар керак бўлса, тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

(1) Ўзингизнинг ва оила аъзоларингизнинг соғлигини кузатиб бординг. Агар сиз ўзингизда иситма ҳис қилсангиз, ҳароратни ўлчанг. Агар оилада болалар бўлса, уларнинг ҳароратини ҳар куни эрталаб ва кечкурун ўлчаб туринг.

(2) Шубҳали аломатлар бўлса, ниқоб кийинг ва тиббий ёрдам учун энг яқин клиникангиз билан боғланинг. COVID-19нинг мумкин бўлган аломатлари орасида иситма, қўнгил айнаш, йўтал, томоқ оғриғи, кўкрак қафасининг сиқилиши, қўнгил айнаши ва қайт қилиш, диарея, конъюнктивит, мушак оғриғи ва бошқалар.



Метро, автобуслар ва бошқа жамоат транспортдан, шунингдек, касалхонага борадиган йўлда гавжум жойлардан сақланинг. Агар сиз шифокорга мурожаат қилган бўлсангиз, унга яқинда инфекцион зонада бўлганлигингиз, шунингдек, аломатлар бошланганидан бери ким билан алоқада бўлганингизни айтинг. Сизнинг ишингизда зарурий тадқиқ этишга ҳисса қўшинг.

4. Шахсий саломатлик ва гигиена қоидаларига риоя қилиш

(1) Уйингизни тез-тез шамоллатинг.

(2) Оиланинг ҳар бир аъзосини алоҳида сочиқ билан таъминланг, яшаш муҳити ва уй анжомларини тоза тутинг ва иложи борича кийимларни алоҳида ювинг.

(3) тупук, бурун оқиши, аксириш ёки йўтални қоғоз сочиқ билан тўпланг ва ёпиқ ахлат қутисига ташланг.

(4) Яхши овқатланинг ва ўртача машқ қилинг.

(5) Ёввойи ҳайвонлар билан алоқа қилманг, уларни сотиб олманг, гўштини еманг ва тирик ҳайвонларни (товуқлар, сув ҳайвонлари, ёввойи ҳайвонлар ва бошқалар) харид қилиш учун бозорларга борманг.

(6) Уйда термометрлар, бир марталик ниқоблар ва маиший дезинфекциялаш воситаларини сақланг.





Оила аъзоларидан бирида шубҳали вирус симптомлари кузатилса, нима қилиш керак?

1. COVID-19 вирусининг шубҳали аломатлари бўлса (иситма, куруқ йўтал, нокулайлик, бурун битиши, буруннинг оқиши, томоқ оғриғи, мушаклардаги оғриқлар ва диарея) бўлса, иложи борича тезроқ тегишли тиббий муассасага мурожаат қилинг. Агар кўрсатмалар тиббий изоляция бўйича берилса, унга амал қилинг.

2. Метро ёки автобус каби жамоат транспортида, гавжум жойларда саёҳат қилишдан сақланинг.

3. Шифокорга инфекциянгиз борлигини, шунингдек, аломатлар бошланганидан бери кимлар билан алоқада бўлганингизни айтиб беринг ва ўзингизнинг ишингизни текширишни осонлаштиринг.

4. Тиббий назорат учун уйда изоляция қилинган тақдирда, барча оила аъзолари бир мартали ишлатиладиган тиббий ёки жарроҳлик ниқобларини кийишлари керак. Касаллик белгилари бўлган одамлар оила аъзолари билан алоқа қилишдан эҳтиёт бўлишлари керак ва улар битта хонада камида бир метр масофада жойлашган бўлиши керак.

5. Агар оилада COVID-19 касаллиги аниқланган бўлса, яқин алоқада эканлиги аниқланган барча оила аъзолари тиббий назорат учун 14 кун давомида карантинда туришлари керак.

6. Агар оила аъзоларидан бирининг COVID-19 вирусини юқтирганлиги тасдиқланган бўлса, унинг яшаш шароити, уй-рўзғор буюмлари, кийим-кечак, чойшаблар, ошхона анжомлари ва бошқалар дезинфекция қилиниши керак.



Агар яқин алоқада бўлса, уйда тиббий назоратни кучайтириш

COVID-19 тасдиқланган шахслар билан алоқада бўлган шахслар касаллик аниқланган, вирус белгисиз ўтаётган шахс ёки ҳолат билан охириги алоқасидан бошлаб 14 кун давомида тиббий кузатувда қолиши керак

Кузатув пайтида соғлиқни сақлаш ходимлари билан алоқада бўлиш ва уларни қўл ювиш, хоналарни шамоллатиш, ҳимоя қилиш ва дезинфекция каби назорат, ўз-ўзини сақлаш ва профилактик чора-тадбирларнинг асосий нуқталари ҳақида хабардор қилиш талаб қилинади. Аниқ тавсиялар қуйида келтирилган:

1. Касаллик юқтирган шахслар билан яқин алоқада бўлган шахслар алоҳида яхши шамоллатилган хонада туришлари ва меҳмонларни қабул қилмасликлари керак.

2. Фаоллигини камайтириши ва бошқа оила аъзолари билан бирга ўтадиган жойларни камайтириши керак. Барча умумий худудлар (ошхона, ҳожатхона ва бошқалар)нинг ҳавоси яхши айланиб туриши керак (масалан, деразаларни очиш ҳисобига).

3. Бошқа оила аъзолари билан бир хонада қолмаслиги керак. Агар бунинг иложи бўлмаса, камида бир метр масофани сақлаши керак. Эмизишни давом эттириши мумкин.

4. Оила аъзоларига яқин алоқада бўлиш мумкин бўлган яшаш жойига киришда юзни бемалол беркитадиган жарроҳлик ниқобларини кийиш тавсия этилади. Бу жойдан чиқиб кетгунингизга қадар юзингиздаги ниқобга тегманг ва уни қимирлатманг. Агар ниқоб нам ёки ифлос бўлиб қолса, уни дарҳол ўзгартириш керак.

Ниқобни ечиб, ташлаб юборгандан кейин қўлларингизни яхшилаб ювинг.

5. Яқин алоқада деб топилган шахс билан бевосита мулоқотда бўлгандан ёки у билан бир хонада бўлгандан кейин қўлингизни яхшилаб ювинг. Овқат тайёрлашдан олдин ва овқатлангандан олдин ва кейин қўлингизни ювинг. Қўлингизнинг қирлангани кўринадиган бўлса, қўлингизни суяқ ёки қаттиқ совун билан оқар сувда ювинг, бошқа ҳолларда спиртли антибактериал гелдан фойдаланишингиз мумкин (эслатма: тасодифан ютиб юбориш ёки ёнғинга йўл қўймаслик учун спиртли гелни ишлатишда эҳтиёт бўлинг)

6. Оқар сувда совун билан қўлингизни ювгандан сўнг, қўлларни қуритиш учун мўлжалланган бир марталик қоғоз сочикдан фойдаланинг. Агар йўқ бўлса, оддий тоза сочикдан фойдаланинг нам бўлганда, алмаштиринг.

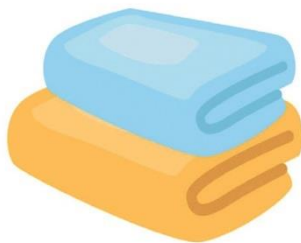
7. Йўтал ёки аксирганда бурун ва оғизни тўсиш учун ишлатиладиган буюмлар дарҳол ташлаб юборилиши ёки яхшилаб тозаланиши керак (масалан, совун/тозалаш воситаси ва сув билан).

8. Оила аъзоларига яқин алоқада бўлган сифатида белгиланган шахслар ва уларнинг буюмлари билан алокани камайтириш тавсия этилади. Масалан, уларнинг тиш чўткасидан фойдаланиш, сигаретини чекиш, буюмларини, овқатини, ичимлигини, сочиғини, тўшак анжомларини ишлатиш мумкин эмас. Ошхона буюмларини ишлатгандан сўнг стерилизация қилиш керак.



9. Энг кўп тегиладиган жойларни хлорли ва уксусли эритма билан дезинфекция қилиб, тозалаб туриш керак. Масалан, тумбалар, кроват ёнлари ва ётоқхонадаги бошқа мебеллар. Ванна хоналар ва ҳожатхоналарни бир кунда ками да бир мартабадан дезинфекция қилиб, тозаланг.

10. Яқин алоқада деб белгиланган шахсларнинг кийимлари, чойшаблари, сочиқлари ва бошқа буюмлари кир ювиш машинасида оддий кир ювиш кукуни билан 60-90 даража ҳароратда ювиб, кейин яхшилаб қуритилиши керак. Яқин алоқадагиларнинг чойшабларини алоҳида ифлосланган буюмлар учун мўлжалланган қопларга жойлаштириш керак, уларни силкитмасдан, тери ёки бошқа кийимларга тегиб кетишини олдини олиш керак.



11. Яқин алоқада бўлганларнинг ажратмалари билан ифлосланган кийим ва чойшаблар, тегилган жойларни тозалаш олдидан ниқоб, бир марталик қўлқоп ва ҳимоя кийими (масалан, полиэтилен фартук) кийиб олинг. Қўлқопни кийишдан олдин ва ечгандан кейин қўлингизни ювиб, дезинфекцияланг.

12. Яқин алоқада бўлган сифатида белгиланган шахсда иситма, қалтираш, қуруқ йўтал, балғам, бурун битиши, тумов, томоқ оғриғи, бош оғриғи, дармонсизлик, мушак оғриғи, нафас олишдаги қийинчиликлар, бўғилиш, кўкрак қисиши, конъюнктивал гиперемия, кўнгил айниши, қусиш, диарея, қорин оғриғи каби шубҳали аломатларни бўлса, у дарҳол соғлиқни сақлаш органларига хабар бериши ва ташхис, даволаш, скрининг, ва ҳоказо учун тегишли тиббий муассасага жўнатилиши керак керак.



Кексалар ва ёшлар учун ҳимоя чоралари

Одамлар янги коронавирус инфекциясига мойил бўлиб, COVID-19 кексаларда ҳам, болалар ва ёшларда ҳам кузатилиши мумкин. Кексалар ва болаларга ҳимоя чораларини кўриш, жумладан, қўлларини тез-тез ювиш, ниқоб кийиш, меъёрида овқатланиб, меъёрида машқ қилиш, яшаш жойларини тоза сақлаш ва уйларининг ҳавосини янгилаб туриш тавсия этилади.



COVID-19 вирусини юқтирган беморлари бор уйларни дезинфекциялаш чоралари

Бемор яшаш жойини тарк этгандан сўнг (касалхонага ётқизиш, ўлим ёки изоляция даврининг тугаши сабабли), уйда яқуний дезинфекция ўтказилиши керак, жумладан, полни, деворларни, стол, стул устиларини ва бошқа мебелларни, эшик тутқичларини, беморнинг кийим-кечак, чойшаб ва бошқа уй буюмларини, ўйинчоқлар, ҳаммом ва бошқаларни яхшилаб дезинфекция қилиш керак.

Яқуний дезинфекция одатда тегишли мутахассислар томонидан амалга оширилади. Бунинг учун касалликларнинг олдини олиш ва назорат қилиш маҳаллий марказига мурожаат қилиш керак. Вирус инфекцияси тасдиқланган ҳолатда бўлган беморнинг оила аъзолари одатда яқин алоқалар бўлганлар сифатида белгиланади ва 14 кунлик тиббий назорат остида бўлиши керак.



Иммунитетни қандай мустаҳкамлаш ва соғлиқни сақлаш бўйича бошқа қандай чоралар кўриш керак??

1. Йўталиш ва аксириш ҳолатларида оғиз ва бурунни қоғоз салфетка билан бекитинг.
2. Бошқа одамлар билан масофани бир метрдан кам бўлмаган ҳолда сақланг.
3. Имкон даражасида одамлар билан гавжум жойлардан узоқроқда бўлинг ва хонангизда ҳавонинг яхши айланишини таъминланг.
4. Иммунитетни мустаҳкамлаш учун спорт билан шуғулланинг.
5. Иммунитетни сақлаш учун дам олиш режимига риоя қилинг, меъъридан ортиқ ишламанг.



IV. Тинчланинг ва ваҳима қилманг



COVID-19 ҳолатида антибиотик таъсир қиладими?

Антибиотиклар бактериял инфекцияларни даволашда қўлланади.

COVID-19 нинг патогени сифатида вирус хизмат қилади, антибиотиклар эса профилактикасида ҳам, даволашда ҳам самара бермайди.

Бундан ташқари антибиотиклар дориларни қабул қилишга салбий таъсир қилиб, ичак флорасини ишдан чиқариши мумкин.



Ишлатилган ниқобларни қандай йўқ қилиш керак?

Инфекцияга чалинмаган шахслар таққан ниқоблар коронавирус тарқалиш хавфини чақирмайди ва умумий талабларга мос равишда маиший чикинди каби йўқ қилинаверади.

Коронавирусга шубҳаланилаётган шахсларнинг ва уларга қараётган тиббиёт ходимларининг ниқоблари тиббиёт чикиндилари сифатида утилизация қилинади.

Бундай ниқобларни утилизация қилгандан кейин албатта қўл ювиш керак.

