

# 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

**Тахрирчилар:** 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

**Таржимонлар:** НамДУ Рус тили ва адабиёти кафедраси мудири,  
доцент А.Абдулазизов,  
Ўзбек тили ва адабиёти кафедраси катта ўқитувчилари -  
И.Дарвешов (PhD), А.Фазлиева

**Нашрга тайёрловчи:** НамДУ проректори А.Исоқбоев

**Нашр учун масъул:** Вилоят АОКБ бошлиғи Р.Ирисов

## 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 тақдири бир бўлган жамиятнинг 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
- Тиббий ёрдамга қачон муружаат 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
Ўзингизни қандай самарали ҳимоя қилишингиз мумкин?...15	
Агар оила аъзоларингиздан бирида вирусга шубҳа бўлса, нима қилиш керак?.....	18
Яқин алоқада бўлганда, уйда тиббий назоратни кучайтириш.....	19
Кексалар ва ёшлар учун ҳимоя чоралари .....	22
COVID-19 вирусини юқтирган беморлар бўлган уйларда дезинфекция чоралари .....	22
Иммунитетни мустаҳкамлаш ва соғлиқни сақлаш бўйича бошқа қандай чоралар кўриш керак?.....	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 – оддий шамоллашдан тортиб Яқин Шарқ респираторли синдроми (MERS) ва атипик пневмония (SARS) каби оғир хасталикларгача бўлган юқумли касалликларни келтириб чиқара оладиган вирусларнинг катта гуруҳидир. Кейинчалик оғир ўткир респираторли синдромга эга 2-коронавирус (SARS-COV-2) деб аталган янги коронавирус (2019-nCoV) илк бор Хитойнинг Ухань шаҳрида аниқланган эди. Бу, илгари одамларда учратилмаган янги турдаги коронавирусдир.





## 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.

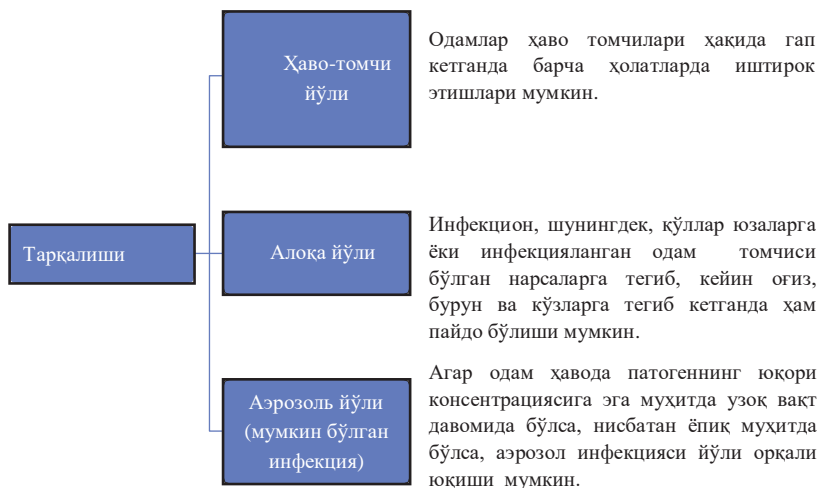




## II. Коронавирус инфекцияси



### 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 етишмовчилигини вирус юктирганидан тахминан бир ҳафта ўтгач сезишлари мумкин. Критик ҳолат ўткир респиратор сикилиш синдроми (АДРС), септик шок, рефрактер метаболик ацидоз, коагулопатия, кўп аъзоли етишмовчилик 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 беморларнинг иккала ўпкасида “музли шиша” симптоми пайдо бўлади.



Юктирилган ўта оғир ҳолатларда ўпканинг сикилиши, камроқ оғир ҳолатларда - плеврал эфузионли беморларда учрайди. Енгил касаллик фақат ҳароратнинг озгина кўтарилиши ва пневмония белгилари бўлмасдан ўртача чарчоқ билан тавсифланиши мумкин.



## Яқин алоқа нима?

Яқин алоқа деганда касалликнинг бошланишидан икки кун олдин ёки асимптоматик инфекция ҳолатларида синовдан олдин, шубҳали ёки тасдиқланган ҳолатлар бўлган (бир метр масофада) яқин ёки ҳимояланмаган алоқага эга бўлган одамлар тушунилади. Махсус ҳолатлар қуйида келтирилган:

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

2. Инфекция шубҳа қилинган, касалликнинг тасдиқланган ҳолати ёки асимптоматик инфекцияси бўлган бемор олдига тиббий ходимлар, оила аъзолари, тарбияланувчиларнинг ташриф буюриши ёки шунга ўхшаш тарзда яқин алоқада бўлиш. Масалан, ушбу одамлар олдига ташриф буюриш ёки атроф-муҳитдаги, худди шу бўлимдаги ёки парваришдаги бошқа беморлар олдига ташриф буюриш.

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 қуйида келтирилган.

(1) Фуқароларни ташувчи самолётлар учун яқин алоқа қуйидагиларни 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) касаллик юқтирган одамлар билан яқин алоқада бўлган бошқа шахслар.

Оддий фуқароларни ташувчи самолётларидаги бошқа йўловчилар яқин алоқалар ҳисобланмайди.

(2) Темирийўл йўловчи поездеи учун яқин алоқа:

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

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

с) юқтирган одамлар билан яқин алоқада бўлган бошқа шахслар.

(3) Автомобиль ва автобус касаллик учун яқин алоқани англатади:

а) касаллик юқтирган одам билан битта кондиционерли транспорт воситасидаги барча йўловчилар;

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

с) касаллик юқтирган одамлар билан яқин алоқада бўлган бошқа шахслар.

(4) Круиз лайнерлари учун ҳам яқин алоқалар мавжуд:

а) салонда бўлган барча йўловчилар, касаллик 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.



## Тиббий ёрдамга қачон 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 ёки оила аъзоларида COVID-19 белгиси кўринса, тиббий ёрдамга муурожаат қилиш тавсия этилади. Қариялар, хомиладор аёллар ва диабет, иммунитет танқислиги, жигар ёки буйрак етишмовчилиги, шунингдек, юрак ёки мия кон-томир касалликлари каби сурункали касалликларга чалинган одамларда 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, оғрик, бурун битиши, бурун оқиши, томоқ оғриғи, мушак оғриғи, диарея) кузатмоқдасиз, унда одам гавжум жойлардан сақланинг, ниқоб кийинг, ўзингизни хавфсиз ҳолатга келтиринг. Ўзингиз ва оила аъзоларингиз ўртасида масофани сақланг, хонани яхши шамоллатинг, шахсий гигиенангизга жиддий эътибор беринг ва имкон қадар тезроқ COVID-19 вируси билан ишлаш учун мўлжалланган касалхонага боринг. Шифокор хузурига ташриф буюргангизда, кимлар билан мулоқот қилганингизни айтинг 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. Бироқ, 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.









## Ниқобни тўғри тақинг

○ Тавсия этилади ✓ Ихтиёрий

		Ниқобсиз ёки оддий ниқоб 	 Бир марталик тиббий ниқоб (ҲҲ/Т0969)	Жарроҳлик ниқоби (ҲҲ0469) 	Филтрли респиратор (GB2626) 	Ҳимоя қилувчи тиббий ниқоб (GB19083) 	Ниқоб-филтрли респиратор P100 
Юқори хавф	Юқумли касалликлар шифохоналари				✓	○	✓
	Юқумли бўлимлардаги тиббий ходимлар				✓	○	✓
	Юқори хавф билан боғлиқ бўлган интубация, трахеотомия 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 бошка 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 шамоллатиладиган хоналарда ишловчилар ва ўқувчилар	○				



## Жарроҳлик ниқобини қандай тақиш 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 устига маҳкам ўрнашиб олиши учун алюминий бирикмани бармоқларингиз билан босинг.
4. Ниқобни юзга тўлиқ тушиши учун маҳкамланг.

Иложи бўлса, ниқобни намланиб қолган ҳолатларда ҳар 2-4 соатда ўзгартириш тавсия этилади.





## 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 кўлни думалoқ ҳаракатлар билан ишқаланг, сўнг кўллارни ўзгартиринг.
  6. Бармоқларнинг думалoқ 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

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



1. Қўлларингизни бир-бирига ишқаланг.



2. Ўнг қўлингизнинг қафтига бармоқларингизни ёпиб, чап қўлингизнинг орқа қисмини артинг. Қўллارни алмаштиринг.



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



4. Ўнг қўлингизнинг қафтини чап қўлингизнинг орқа томонига қўйинг, бармоқларингизни ёпинг ва қўлларингизни силанг, сўнг ўнг ва чап қўлингизни ўзгартиринг.



5. Чап қўлнинг бош бармоғини ўнг қафтига қўйинг ва ўнг қўлни думалоқ ҳаракатларда ишқаланг, сўнг қўллارни ўзгартиринг.



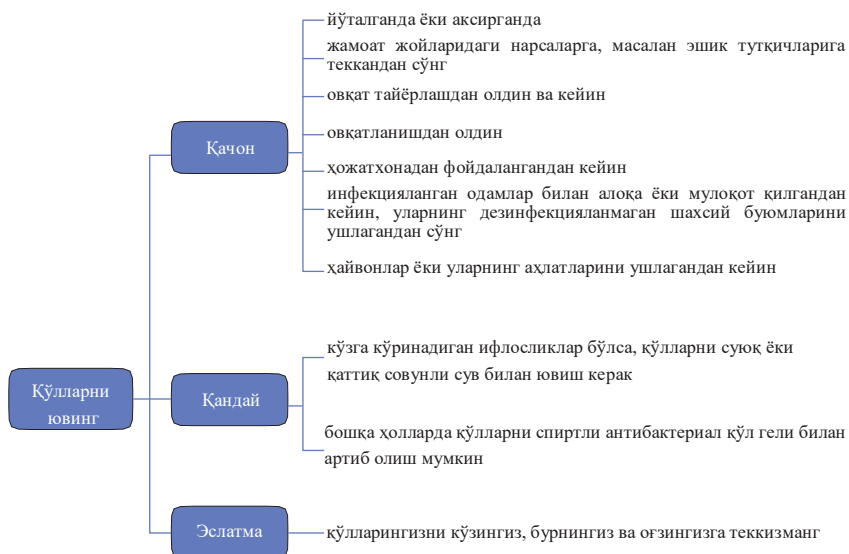
6. Бармоқларингизнинг думалоқ ҳаракатида чап қафтингизни силанг, қўлларингизни ўзгартиринг.



7. Чап қўлингизнинг бармоқлари билан ушлаб, билагингизни ишқаланг, сўнг қўлингизни ўзгартиринг.



8. Қўлингизни оқаётган сув билан яхшилаб ювинг.



## Ўзингизни қандай самарали ҳимоя қилишингиз мумкин?

1. Ижтимоий фаолликни минималлаштиринг.

(1) Инфекцион жойлардан қочинг.

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

(3) Жамоат жойлари, айниқса шамоллатадиган 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 никоб тақинг: жамоат жойларига, оддий клиникаларга ёки жамоат транспортида саёхат қилиш учун бир мартали ишлатиладиган тиббий никоб, юкумли касалликлар шифохонасига бориш учун жарроҳлик никоби.

(2) Қўлингизни тоза тутинг: жамоат жойларида иложи борича 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 ечгандан кейин қўлингизни яхшилаб ювинг. Ювилмаган қўлларингиз билан бурун, оғиз ва кўзларга тегмасликка ҳаракат қилинг. Йўталганда ёки йўталаётганда оғзингиз ва бурнингизни тирсагингиз билан ёпинг.

3. Ўз соғлигингизни кузатиб боринг ва агар лозим бўлса, тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

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

(2) Шубҳали аломатлар бўлса, никоб кийинг ва тиббий ёрдам учун энг яқин клиникангиз билан боғланинг. COVID-19нинг мумкин бўлган аломатлари орасида иситма, кўнгил айнаш, йўтал, томоқ оғриғи, кўкрак қафасининг сиқилиши, кўнгил 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 кимлар билан мулоқотда 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 йўтал ҳолатида қоғоз сочиқдан фойдаланинг ва уни ёпик ахлат қутисига ташланг.

(4) Яхши овқатланинг ва ўртача меъёрда спорт билан шуғулланинг.

(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 майший дезинфекциялаш воситаларининг доимий мавжуд бўлишини таъминланг.





## 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.





## Яқин алоқада бўлганда, 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, 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 шамоллатиладиган хонада туришлари ва меҳмонларни қабул қилмасликлари керак.

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

3. Бошқа оила аъзолари билан бир хонада қолмаслик 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 кетгунга 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 кирлангани кўринадиган бўлса, қўлингизни сувоқ ёки каттик 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, кўлларни қуриштиш учун мўлжалланган бир марталик қоғоз сочиқдан фойдаланинг. Агар қоғоз сочиқ бўлмаса, оддий тоза сочиқдан 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).

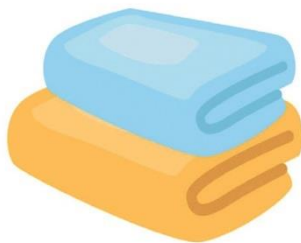
8. Оила аъзолари билан яқин алоқада бўлган, касаллиги аниқланган шахсларнинг буюмларидан фойдаланиш мумкин

эмас. Масалан, уларнинг тиш чўткасидан фойдаланиш, сигаретини чекиш, буюмлари, овқати, ичимлиги, сочиғи, 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. Ювиниш хоналари ва ҳожатхоналарни бир кунда камида бир марта дезинфекция қилиб, тозаланг.

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



11. Яқин алоқада бўлган шахсларнинг 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, дезинфекция қилинг.

12. Яқин алоқада бўлган шахсда иситма, қалтираш, қуруқ йўтал, балғам, бурун битиши, тумов, томоқ оғриғи, бош оғриғи, дармонсизлик, мушак оғриғи, нафас олишдаги қийинчиликлар, бўғилиш, қўкрак қисиши, конъюнктивал гиперемия, кўнгил айнаши, қушиш, диарея, қорин оғриғи каби шубҳали аломатлар бўлса, у ҳолда дарҳол соғлиқни сақлаш органларига хабар бериш, ташхис, даволаш, скрининг ва ҳоказо учун тегишли тиббий муассасага жўнатилиши 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 уйларнинг ҳавосини янгилаб туриш тавсия этилади.



## **COVID-19 вирусини юқтирган беморлар бўлган уйларда дезинфекция 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 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, меъёридан ортиқ ишламанг.





## IV. Тинчланинг ва ваҳима қилманг



### COVID-19 ҳолатида антибиотик таъсир қиладими?

Антибиотиклар бактериял инфекцияларни даволашда қўлланилади.

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.

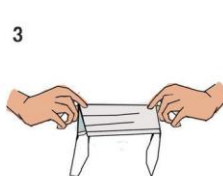
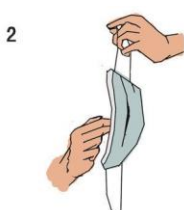


## Ишлатилган ниқобларни қандай йўқ қилиш керак?

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

Коронавирусни юктирганликда гумон қилинаётган шахсларнинг ва уларни даволаётган тиббиёт ходимларининг ниқоблари тиббиёт чиқиндилари сифатида утилизация қилинади.

Бундай ниқобларни утилизация қилгандан кейин албатта қўл ювиш керак.





Наманган вилояти ахборот ва оммавий коммуникациялар  
бошқармаси томонидан 2020 йил 11 апрель куни босишга  
рухсат этилди.

Бичими 60x84 1/16, ҳажми 2 босма табоқ.

Адади: 1500 дона. 4568-сонли буюртма.

"Заковат" нашриёт уйи МЧЖ босмахонасида офсет усулида  
босилди.

Манзил: 160300, Косонсой шаҳри, Чорбоғ кўчаси, 17-уй.