

თვითიზოლაცია

ახალ კორონავირუსთან (COVID-19) დაკავშირებული რეკომენდაციები თვითიზოლაციაში მყოფი პირებისთვის



დარჩით თქვენს საცხოვრებელში ან ბინაში. ნუ წახვლათ სამსახურში, სკოლაში ან სხვა საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში



განცალკევდით სხვებისგან თქვენს საცხოვრებელში ან ბინაში



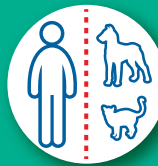
არ მიიღოთ სტუმრები თქვენს საცხოვრებელში ან ბინაში



არ გამოიყენოთ საზიარო საყოფაცხოვრებო სივრცეები. საზიარო სივრცეები თქვენს მიერ გამოყენების შემდეგ, უნდა გაინჰინდოს საგულდაგულოდ



საკვები, წამლები და სხვა სახის სამუალებები უნდა მოგწოდოთ უსაფრთხოდ



თავი შეიკავეთ თქვენს შინაურ ცხოველებთან კონტაქტისგან. თუ ეს გარდაუვალია, დაიბანეთ ხელები კონტაქტამდე და მის შემდეგ

შეაჩერეთ ინფექციის გავრცელება



ხველის და ცემინებისას **აიფარეთ** პირსა და ცხვირზე ერთჯერადი ცხვირსახოცი



ცხვირსახოცი გამოყენებისთანავე **გადაადგდით დახურულ ურნაში**



დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით



გამოიყენეთ ცალკე **თქვენთვის განკუთვნილი საყოფაცხოვრებო ნივთები**, როგორცაა პირსახოცები, თეთრეული, კბილის ჯაგრისი, ჭიქა და თეფში



გაიკეთეთ ნიღაბი სხვებთან კონტაქტისას

დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით



საკვების მომზადებამდე და მიღებამდე



ტუალეტის გამოყენების შემდეგ

იზრუნეთ საკუთარ ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე

თუ თავს იგრძნობთ შეუძლოდ



დაისვენეთ იქამდე სანამ თავს არ იგრძნობთ უკეთ



მიიღეთ იმდენი რაოდენობის სითხე, სანამ რეგულარულად არ მოშარდავთ

თვითიზოლაციაში მყოფი ყველა პირისთვის



მეგობრებთან და ოჯახთან კონტაქტი იქონიეთ ტელეფონის გამოყენებით, ვიდეო ან ონლაინ რეჟიმში



იყავით ფიზიკურად აქტიური სახლის პირობებში, თუ ეს შესაძლებელია

რესპირაციული სიმპტომების (ცხელება, ხველა, სუნთქვის გაძნელება) გამოვლენის შემთხვევაში დაუკავშირდით 112



დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი
GEORGIAN NATIONAL CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PUBLIC HEALTH

მეტი ინფორმაციისთვის, ეწვიეთ: www.ncdc.ge ან www.facebook.com/ncdcgeorgia ან დარეკეთ ცხელი ხაზის ნომერზე 116 001