

თუ თქვენ დაგიდგინდათ COVID-19, იზოლაციისას დაიცავით შემდეგი წესები:

1. დარჩით სახლში

დაავადებულთა 80-85% არ საჭიროებს სპეციალიზებულ სამედიცინო დახმარებას. ასეთი შემთხვევების მართვა ექიმს შეუძლია საბელაფონო კონსულტაციით. უბრალოდ, არ ნახვიდეთ სკოლაში, სამსახურში, საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში, არ იმგზავროთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით. სხვადასხვა საჭიროებებისთვის დახმარება სთხოვეთ ახლობლებს ან ისარგებლეთ მიწოდების სერვისით/ონლაინ-შეკვეთით

2. შეზღუდეთ პირდაპირი კონტაქტი ოჯახის წევრებთან

თუ ოჯახის წევრებთან ერთად ცხოვრობთ, ავადმყოფობის პერიოდში განცალკევდით მათგან. მინიმუმადე დაიყვანეთ საერთო სივრცეებით სარგებლობა. თუ კონტაქტი გარდაუვალია, ყველა გამოიყენეთ ნიღაბი. სველი წერტილებით ისარგებლეთ სხვების შემდეგ და დაალაგეთ სადღეინფექციო საშუალებების გამოყენებით. ხშირად გაანიავეთ ბინა

3. დააკვირდით საკუთარ ჯანმრთელობას და სიმტოემებს

დაავადებულთა მხოლოდ მცირე ნაწილს შეიძლება განუვითარდეს ისეთი სერიოზული სიმტოემები, როგორცაა: ხველა, რომელიც იწვევს სუნთქვის გართულებას ან ქოშინი მაღალი ცხელებით ან მის გარეშე, ტკივილი და დაწოლის შეგრძნება გულგვერდის არეში, მუცხველების ან გადაადგილების უნარის დაკარგვა. ასეთი სიმტოემების გამოვლენისთანავე დაუკავშირდით 112-ს, 144-ს /ოჯახის ექიმს. შესაძლოა თქვენ გეისაჭიროებათ სპეციალიზებული სამედიცინო დახმარება, რასაც განსაზღვრავს ექიმი

4. არ გამოიყენოთ საზიარო საყოფაცხოვრებო ნივთები

თვითიზოლაციაში მყოფს უნდა ჰქონდეს მისთვის გამოყოფილი თეფში, ჭიქა, ჩანგალი, კოვზი და ა.შ. მათი გარეცხვა უნდა მოხდეს ცალკე

5. განმინდეთ და საგულდაგულად გაასუფთავეთ ხშირად შეხებადი ზედაპირები

მაგ. მაგიდის ზედაპირები, კარის სახელურები, ტელეფონი. დასუფთავებისთვის გამოიყენეთ ზედაპირების სადღეინფექციო საშუალებები, რომლებიც შესაძლებელია გამოიყენოთ საყოფაცხოვრებო პირობებში. დაიცავით პროდუქციანზე მითითებული რეკომენდაციები

6. ნუ მიიღებთ სტუმრებს

ახლობლებთან ურთიერთობისთვის გამოიყენეთ ტელეფონი, ონლაინ საშუალებები

7. თუ სახლში შინაური ცხოველები გყავთ

ეცადეთ, შეზღუდოთ მათთან კონტაქტი. თუ კონტაქტისგან თავის არიდება შეუძლებელია, დაუყოვნებლივ დაიბანეთ ხელები მათთან შეხებად და შეხების შემდეგ

8. საყოფაცხოვრებო ნარჩენების მართვა

გამოყენებული ხელსახოცები, ცხვირსახოცები და პირბადე უნდა მოთავსდეს კოლიეთილენის პარკში, გადაგდების დროს პარკი შეიკვრება, მოთავსდება განმეორებით მეორე პარკში, რომელიც ასევე შეიკვრება და ამის შემდეგ შეიძლება მოთავსდეს საერთო საყოფაცხოვრებო ნარჩენებთან ერთად

