

Егер сіз коронавирусты жұқтырғаныңызды сезсеңіз, әрекет ету алгоритмі

БЕЛГІЛЕРДІ ТЕКСЕРІҢІЗ

Жиі болатын COVID-19 белгілері: температураның жоғарылауы, тамақтың ауыруы, жөтел (құрғақ, қақырықтың аз мөлшері бар), тамақтың қышуы, енгігу, әлсіздік.

Аздау: мұрынның бітелуі, мұрыннан су ағу, іш өту (диарея), құсу.

ҚОҢЫРАУ шалыңыз

Егер кенеттен күдікті белгілерді сезсеңіз, жедел көмекке (103) немесе коронавирус бойынша тәулік бойы call-орталығына (1406) хабарласыңыз.

КӨШЕГЕ ШЫҚПАҢЫЗ

Далаға шықпаңыз, адамдар жиналатын жерден аулақ болыңыз (дүкендер, дәріханалар, базарлар және т. б.)

ӨЗІҢІЗДІ ҚОРҒАҢЫЗ

Бетперде киіңіз. Егер сіз жалғыз тұрсаңыз - жеке бөлмеде болсаңыз, үй ішіндегілер арасындағы қашықтықты кемінде 1 метр ұстаңыз және заттарды ұстағаннан кейін антисептикпен тазалаңыз. Бөлмені жиі желдетіңіз.

ЕГЕР СІЗГЕ ЖЕДЕЛ ЖӘРДЕМ КЕЛЕ ЖАТСА

Кез-келген жағдайда байланыстағы болған адамдардың тізімін жасаңыз. 14 күн ішінде кіммен байланысқан адамдардың барлығын есте түсіріңіз. Бұл өте маңызды!

ДҮРЛІКПЕҢІЗ!

Өзіңізді қолға алыңыз, медицина қызметкерлерінің барлық талаптарын орындаңыз.

Осылай сіз өзіңізбен, жақындарыңызбен және барлығына көмектесесіз.

Айналаңыздағыларды және өзіңізді қалай қорғауға болады?

1. Адамдар көп жиналатын жерлерде бетперде киіп, оны әр 2-3 сағат сайын ауыстырып тұрыңыз.
2. Жөтеліп және түшкіргенде ауыз бен мұрынды майлықпен немесе шынтақты бүгіп жабыңыз. Салфетканы қоқысқа арналған контейнерге бірден лақтырып, қолды спиртті антисептикпен тазалаңыз немесе оларды сабынды сумен жуыңыз.
3. Көзді, мұрынды және ауызды қолмен ұстамаңыз.
4. Адамдардан кем дегенде екі метр қашықтықта ұстаңыз.
5. Қоғамдық көліктен аулақ болыңыз.
6. Мүмкін болған жағдайда баспалдақпен жүргенде сүйенішті ұстамау үшін лифтті пайдаланыңыз, бірақ лифтке басқа адамдармен кірмеңіз.

7. Далаға шыққаннан кейін қолды санитайзермен тазалаңыз, содан кейін қолды сабынмен жуыңыз.
8. Үйде көше киімінде жүрмеңіз.
9. Ұялы телефон қолданған соң антисептиктермен тазалап тұрыңыз.
10. Мүмкіндігінше дезинфекциялау құралдарын пайдалана отырып, үйде үнемі ылғалды тазалау жұмысын жүргізіңіз.
11. Көп сұйықтықты ішіңіз-сусыздандыру шырышты құрғатуға әкеледі және олардың қорғаныс қызметін төмендетеді.
12. Температура жоғарылағанда, жөтел пайда болғанда және тыныс алу қиындағанда тез арада жедел жәрдем шақырыңыз.
13. Әсіресе үлкен жастағы жақындарыңызды сақтаңыз. Оларды емханаларға, дәріханаларға және дүкендерге жібермеңіз.
14. Қысымнан, диабеттен, демікпенің және ыстықты түсіретін т.б. дәрі-дәрмектермен қамтамасыз етіңіз.
15. Азық түліктерді және т.б заттарды үйге жеткізуді ұйымдастырыңыз.