



Uy karantinidagi shaxslar uchun qoidalar

-COVID-19 bo'yicha profilaktik yo'riqlar, 9-2 nashr, 3-ilova-



Infeksiya tarqalishi oldini olish maqsadida uyni tark etish taqiqlanadi.

- Uyga tashqaridan boshqa shaxs (shu jumladan birga yashamaydigan oila a'zolari)ning kelishi taqiqlanadi.

※ Maxsus holatlar (qarovchi, hamshira xizmati va boshqalar) da mas'ul tibbiyot punkti xodimlari bilan bog'langandan keyin tashrif buyiriladi.

※ Uy karantinidagi shaxslardan "Yuqimli kasalliklar oldini olish va nazorat qilish to'g'risidagi qonun"ga ko'ra, infeksiya tarqalishining oldini olish maqsadida karantinga amaliy yordam qilishlarini so'raymiz.
79-modda 3-band(jazo)ga ko'ra qoidani buzgan shaxslarga 1 yilgacha qamoq jazosi yoki 10 mln. vongacha jarima belgilanishi mumkin.



Alohida xonada yakka istiqomat qiling.

- Xona eshigini yopiq saqlagan holda derazani ochib tez-tez shamollating.
- Bir o'zingiz ovqatlaning.
- Iloji boricha alohida hojatxona va bet-qo'l yuvgichi(umivalnik) bor xonadan foydalaning.
(Umumiy foydalanilganda, foydalangandan so'ng xlor kabi xo'jalik dezinfeksiya vositalari bilan zararsizlantiring.)



Doktorga ko'rinish kabi uydan chiqish zarur bo'lgan holatda avvalo mas'ul tibbiyot punkti xodimi bilan albatta bog'laning.



Oila a'zolari yoki birga yashovchilar bilan suhbat kabi kontakt(aloqa) qilmang.

- Iloji bo'lmagan holatda, yuzma-yuz turmasdan niqob taqqan holda o'zaro ikki metrdan ko'proq masofa saqlang.



Oila kabi birga yashovchilar bo'lsa, uy karantinidagi shaxsdan tortib butun yashovchilar doimo niqob taqishlari zarur.

(Biroq, uyda har bir kishi boshqa-boshqa xonada bo'lganida niqob taqilmasa ham bo'ladi.)



Shaxsiy buyumlar (shaxsiy sochiq, idishlar, uyali telefon va boshqalar)dan alohida foydalaning.

- Kiyim-kechak va ko'rpa-to'shaklarni alohida yuving.
- Idish-tovoqlar alohida ajratib tozalab yuvilmaguncha boshqa shaxslar foydalanishi mumkin emas.



Sanitariya qoidalariga amal qiling.

- Qo'lni yuvish va dezinfeksiya qilish kabi shaxsiy gigiyenaga qat'iy rioya qiling.
- Yo'talganda albatta niqob taqing.
- Agar niqob yo'q bo'lsa, yengingiz bilan burningiz va og'zingizni yopib yo'taling. Yo'talgandan so'ng qo'lingizni yuving yoki dezinfeksiya qiling.



"Uy karantinidagi shaxslarning xavfsizligini ta'minlash mobil dasturi (자가격리자 안전보호앱)"ni o'rnatish majburiy.

※ Uy karantini paytida izolyatsiya joyidan ruxsatsiz chiqib ketish kabi izolyatsiya qoidalariga rioya qilmasangiz, mobil dastur bilan bog'langan xavfsizlik tasmasini taqishingiz majburiy bo'ladi va uni taqishdan bosh tortgan shaxslar esa maxsus karantin muassasasiga o'tkaziladi. Izolyatsiya qoidasini buzgan shaxslar mobil dasturni o'rnatishdan bosh tortgan yoki v-mobil telefoni bo'lmagan holatda ham karantin muassasasiga o'tkaziladi.

(Muassasadan foydalanish xarajatlarini o'zingiz to'lashingiz mumkin.)

O'z-o'zini nazorat qilish yo'llari



Nafas olish yo'llari kasalliklari kabi infeksiya alomatlari bor-yo'qligini o'zingiz mustaqil ravishda nazorat qilib boring.



Har kuni ertalab va kechqurun tana haroratingizni o'lchang.



Ma'sul tibbiyot punkti xodimlariga ha kuni kamida bir marta infeksiya alomatlari haqida ma'lumot berib turing.

Faol monitoring davrida ma'sul tibbiyot punkti xodimlari siz bilan bog'lanib alomatlarni aniqlanib boradi.

Koronavirus infeksiyasi aniqlangan shaxslar bilan aloqadan keyin 14 kun o'tgunga qadar o'zingizni kuzatib boring.

COVID-19ning asosiy alomatlari



Isitma (37,5 darajadan yuqori)



Yo'tal, nafas olish qiyinlashishi



Titroq, mushaklar og'rig'i, bosh og'rig'i



Tomoq og'rig'i



Hid va ta'm bilish xususiyati yo'qolishi



Zotiljam(pnevmoniya) va boshqalar

2020.09.28.