

ახალ კორონავირუსთან (COVID-19) დაკავშირებული რეკომენდაციები თვით იზოლაციაში
მყოფი პირებისთვის

რა უნდა გააკეთონ თვით იზოლაციაში მყოფმა პირებმა საკუთარი და გარშემომყოფი
ადამიანების ჯანმრთელობის დასაცავად?

თუ საჭიროდ ჩაითვალა თქვენი თვით იზოლაციაში განთავსება, უნდა დაიცვათ შემდეგი
წესები:

- იზოლაციაში უნდა იყოთ დაავადების გამომწვევთან ექსპოზიციის ბოლო თარიღიდან 14 დღის განმავლობაში (ვადის განსაზღვრაში დაგეხმარებათ საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის შესაბამისი უწყების წარმომადგენელი) და აკონტროლოთ საკუთარი ჯანმრთელობა;
- თვითიზოლაციის სივრცეში არა არის რეკომენდებული ვიზიტორებისა და სტუმრების მიღება;
- დასაშვებია არაპირდაპირი კონტაქტით საკვების გადაცემა.
- თუ თქვენთან ერთად ერთიან საცხოვრებელ სივრცეში იმყოფება სხვა პირი/პირები, მათთან კონტაქტი უნდა იყოს მინიმალური. არ დაიშვება 1 მეტრზე ახლო კონტაქტი 15 წუთზე მეტ ხანს.
- იზოლაციის პერიოდში უნდა გქონდეთ განცალკევებული ჭურჭელი (ჭიქა, თევში, კოფი და ა.შ.), პირსახოცი, საწოლი;
- დასაშვებია იქონიოთ სატელეფონო კავშირი და ისარგებლოთ ინტერნეტით;
- ამ დროის განმავლობაში საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის შესაბამისი უწყებები განხორციელებენ თქვენს მონიტორინგს. ჯანმრთელობის მონიტორინგი შეიძლება განხორციელდეს თქვენთან უშუალო კონტაქტის გარეშე - ტემპერატურის თვითგაზომვით, სიმპტომების გამოვლენისას - თვითანგარიშგებით;
- თუ აღენიშნებათ ცხელების და ან რესპირატორული ვირუსული ინფექციის მსგავსი კლინიკური ნიშნები დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ ინფექციური პროფილის (რეფერალურ) სტაციონარს;
- თუ დაგჭირდათ არაგადამდები დაავადების (მაგ; ქირურგიული, გინეკოლოგიური და სხვა) სასწრაფო სტაციონარული სამედიცინო დახმარება, თქვენი კლინიკაში ტრანსპორტირება განხორციელდება სპეციალური ავტოტრანსპორტით, სტაციონარში მოთავსდებით ბოქსირებულ პალატაში საიზოლაციო პერიოდის ვადის გასვლამდე;
- ზოგადად, კრიზისის დროს სევდა, სტრესი, დაბნეულობა, შიში ან ბრაზი ნორმალურია. ასეთ დროს დაგეხმარებათ საუბარი ისეთ ადამიანებთან, ვისაც ენდობით. დაუკავშირდით თქვენს ოჯახს, მეგობრებს.
- ემოციებთან გასამკლავებლად არ გამოიყენოთ თამბაქო, ალკოჰოლი ან სხვა ნივთიერებები.
- **დაიცავით ცხოვრების ჯანსაღი წესი** - იკვებეთ ჯანსაღად, დაისვენეთ, იყავით ფიზიკურად აქტიური და იქონიეთ სოციალური კონტაქტი თქვენთვის ძვირფას ადამიანებთან ტელეფონით ან ელექტრონული ფოსტით.

დამატებითი ინფორმაციისთვის შეგიძლიათ დარეკოთ:

1505 (24/7 განმავლობაში) - საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო ან ეწვიოთ ვებ-გვერდს: moh.gov.ge; <https://www.facebook.com/mohgovge/>

116001 (ორშაბათი-პარასკევი, 10:00-**18:00**) - დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი ან ეწვიოთ ვებ-გვერდს: ncdc.ge; <https://www.facebook.com/ncdcgeorgia/>

თითოეული ადამიანის პასუხისმგებლობა მნიშვნელოვანია!

დაიცავით თქვენი და
გარშემომყოფი ადამიანების ჯანმრთელობა!

გისურვებთ ჯანმრთელობას!