

რა არის სოციალური დისტანცირება?

სოციალური დისტანცირების მიზანია ადამიანებს შორის შეამციროს ახლო კონტაქტი. კორონავირუსი შესაძლოა გავრცელდეს ჰაერში არსებული მცირე ზომის წვეთებით, რომელიც გამოიფრქვევა ინფიცირებული ადამიანის მიერ ხველის ან ცემინების შედეგად. აქედან გამომდინარე, დისტანცირება ამცირებს ამ გზით ინფიცირების რისკს. მოერიდეთ იმ ადამიანებთან კონტაქტს, რომლებსაც აქვთ ახალი კორონავირუსისთვის (COVID-19) დამახასიათებელი სიმპტომები: მაღალი ტემპერატურა და/ან ხველა, სუნთქვის გაძნელება.

ეს იმას ნიშნავს, რომ არასოდეს გავიდეთ გარეთ?

არა, მაგრამ ბევრი ადამიანისთვის ეს ცხოვრების წესის რადიკალური ცვლილებაა. იმისათვის, რომ თავიდან ავირიდოთ ვირუსის გავრცელება თავი უნდა შეიკავოთ მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან შეხვედრისგან, მოერიდეთ ბარებში, კლუბებში, რესტორნებში და კინოთეატრებში სიარულს, ასევე შესაძლებლობის შემთხვევაში იმუშავეთ სახლიდან. თუ გჭირდებათ ექიმთან კონსულტაცია ან სხვა აუცილებელი სერვისების მიღება, შეძლებისდაგვარად გამოიყენეთ ტელეფონი, ინტერნეტი ან სოციალური მედია. შეგიძლიათ გაისეირნოთ გარეთ, ივარჯიშოთ, მაგრამ ყოველთვის შეინარჩუნეთ სულ მცირე 1,5 მეტრიანი დისტანცია გარშემომყოფებთან.

რაც შეეხება საზოგადოებრივ ტრანსპორტს?

შეძლებისდაგვარად მოერიდეთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით მგზავრობას. ხელის მოსაკიდებლები, ღილაკები, ფანჯრები, სკამების ქსოვილი და სხვა ზედაპირები შესაძლოა იყოს ინფიცირებული. თუ გიწევთ ავტობუსით ან მატარებლით მგზავრობა ეცადეთ ეს გააკეთოთ პიკის საათის შემდეგ და დაიბანოთ ხელები ან გამოიყენოთ ხელის დასამუშავებელი სპირტის შემცველი ხსნარი.

როგორ მოვიქცე, თუ ვარ ასაკოვანი ან მაქვს რაიმე დაავადება?

ზოგიერთი ადამიანისთვის COVID-19-ით ინფიცირების რისკი ბევრად მაღალია, ვიდრე სხვებისთვის. ამიტომ მათთვის უაღრესად მნიშვნელოვანია მიჰყვნენ რჩევებს. ეს ეხება ყველას ვინც არის 60 წლის და ზევით (განურჩევლად იმისა თუ რამდენად ჯანმრთელი არიან) და ნებისმიერი ასაკის ადამიანს რომელსაც აქვს რომელიმე ჩამოთვლილიდან: სუნთქვის პრობლემები როგორც არის ასთმა, ბრონქიტი, ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება (ფქოდ); გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები როგორც არის გულის უკმარისობა; თირკმელების ან ღვიძლის ქრონიკული დაავადებები; ნევროლოგიური დაავადებები როგორც არის პარკინსონის დაავადება და მრავლობითი სკლეროზი; ელენთის პრობლემები ნამგლისებული ანემიის ჩათვლით და ნებისმიერი ადამიანი, რომელსაც დასუსტებული აქვს იმუნური სისტემა როგორც არის აივ/შიდსით ინფიცირებულები ან პაციენტები, რომლებიც იღებენ სტეროიდებს ან იკეთებენ



ქიმიოთერაპიას. ჭარბწონიანი ადამიანები 40-ზე მეტი სხეულის მასის ინდექსით და ორსულები ასევე იმყოფებიან მაღალი რისკის ქვეშ.

კიდევ უფრო მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებიან ადამიანები, რომლებსაც გადანერგილი აქვთ რომელიმე ორგანო და იღებენ იმუნოსუპრესანტებს, აქვთ სიმსივნე და იკეთებენ ქიმიო- ან სხივურ თერაპიას, აქვთ ძვლის ტვინის ან სისხლის სიმსივნე, როგორც არის ლეიკემია; აქვთ მწვავე ასთმა, ფიბროზულ-კისტოზური დეგენერაცია და სხვა სერიოზული გულ-მკერდის პრობლემები, ასევე ადამიანები, რომლებსაც აქვთ რაიმე სხვა სერიოზული სამედიცინო მდგომარეობა - მაგალითად საჭიროებენ დიალიზს.

როგორ გავუმკლავდე მოწყენილობას?

პირველ რიგში, სცადეთ შეინარჩუნოთ ჯანსაღი ცხოვრების წესი, მიირთვით ჯანსაღი საკვები, დალიოთ საკმარისი წყალი და ივარჯიშოთ რეგულარულად. სცადეთ არ მოწიოთ თამბაქო და არ მიიღოთ ალკოჰოლური სასმელები. გამოადეთ ფანჯრები, გაანიავეთ ოთახი და შეეცადეთ მიიღოთ მზის ბუნებრივი შუქი. ეს არის შესაძლებლობა, რომ წაიკითხოთ წიგნები, მოუსმინოთ რადიოს, უყუროთ ტელევიზორს და დაკავდეთ სხვა საყვარელი საქმიანობით, რომელიც არ საჭიროებს გარეთ გასვლას.

რა ხდება, თუ COVID-19-ით დავინფიცირდი?

ყველაზე გავრცელებული სიმპტომებია მშრალი ხველა, მაღალი ტემპერატურა და სუნთქვის გაძნელება. თუ თქვენ მარტო ცხოვრობთ და გაქვთ ეს სიმპტომები, დაუყონებლივ დაუკავშირდით 112-ს. თუ ცხოვრობთ ოჯახის წევრებთან ერთად, თუ დადასტურდა COVID-19-ით თქვენი დაინფიცირება, ოჯახის წევრებს დაუკავშირდებიან ეპიდემიოლოგები, აუცილებელია ოჯახის წევრების თვითიზოლაცია, ან, საჭიროებისას, კარანტინში გადაყვანა 14 დღის ვადით.

რა ხდება, თუ COVID-19-ით ოჯახის წევრები დაინფიცირდნენ ჩემს სახლში?

სავარაუდოა, რომ ინფექცია გავრცელდება ადამიანიდან ადამიანზე სახლის პირობებში. თუ ოჯახის წევრს დაუდასტურდა COVID-19-ი, ოჯახის სხვა წევრები უნდა დარჩნენ თვითიზოლაციაში მანამ, სანამ ეპიდემიოლოგები არ შეაფასებენ არსებულ შემთხვევას და არ გასცემენ შემდგომ რეკომენდაციას.

რა მოვიმოქმედო, თუ ოჯახის წევრი მოწყვლად ჯგუფს მიეკუთვნება?

თუ შეგიძლიათ, უმჯობესია გადაიყვანოთ ისინი მეგობართან ან ოჯახთან მანამ, სანამ თქვენ ხართ თვითიზოლაციაში, მაგრამ თუ არ შეგიძლიათ ამის გაკეთება, მაშინ



მნიშვნელოვანია, რომ იყოფი ფრთხილად, დაიცვათ ჰიგიენის, ხელის დაბანის წესები და მაქსიმალურად დაიჭიროთ დისტანცია მათთან. მაქსიმალურად შეამცირეთ დროის გატარება საერთო, საზიარო ადგილებში, როგორცაა სამზარეულო, აბაზანა, მოსასვენებელი ადგილები და უზრუნველყავით ამ ადგილებში კარგი ვენტილაცია. ინფექცია შესაძლოა გავრცელდეს საზიარო პირსახოცების, ჭურჭლის, დანა-ჩანგლის და სხვა ნივთების საშუალებით, ამგვარად, თუ ეს შესაძლებელია, იქონიეთ საკუთარი ნივთები. თუ ტუალეტი ან აბაზანა გაქვთ საზიარო, ამ ოთახების გამოყენების შემდეგ გაწმინდეთ ყველა ზედაპირი.

თვითიზოლაციის დეტალური წესებისთვის [დააჭირეთ აქ](#).

რა მოვიმოქმედო, თუ მეძუძური ვარ?

არ არსებობს კონკრეტული რჩევა ძუძუთი კვების შესახებ. ახალშობილებს შეიძლება შეხვდეთ ინფექცია, თუმცა არსებული ინფორმაციით, COVID-19 ინფექცია ბავშვებში შედარებით მსუბუქად მიმდინარეობს, ვიდრე მოზრდილებში. ძუძუთი კვების სარგებელი აღემატება ვირუსის პოტენციურ რისკებს, თუმცა, ეს არის პირადი გადაწყვეტილება, რომელიც ადამიანს შეუძლია განიხილოს მის პედიატრთან ან ექიმთან ერთად.

