

Ev şəraitində
COVID-19 əlamətlərini
idare etməyiniz üçün
10 ÜSUL



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



**Əgər sizdə COVID-19 infeksiyasına
yoluxma ehtimalı varsa və ya
təsdiqlənibsə:**

1. Evdə qalın və sahə həkiminizə
məlumat verin.

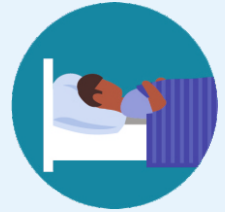


2. Simptomlarınıza diqqətlə nəzarət edin.

Əgər səhətinizdə ağırlaşma olarsa, dərhal
bu barədə sahə poliklinikasına və ya sahə
həkiminə, yaxud 814 nömrəsinə zəng edərək
məlumat verin.



3. İstirahət edin (gün ərzində evdə yüngül fiziki
aktivlik hərəkətləri edərək, yarım yataq
rejimində olun).



**4. Əgər sizin əvvəlcədən təyin olunmuş həkimlə
görüşünüz varsa, həmin tibb müəssisəsinə
zəng edin** və COVID-19-a yoluxduğunuz və ya
yoluxma ehtimalınız haqqında məlumat verin.



5. **Təcili hallar üçün** 103 (Bakı şəhəri üzrə), 113 (Azərbaycanın digər əraziləri üzrə) nömrəsinə zəng edin və COVID-19-a yoluxduğunuz və ya yoluxma ehtimalınız haqqında dispetçərə bildirin.



6. **Asqırarkən və öskürərkən** ağızınızı salfet (istifadədən sonra salfeti dərhal qapaqlı tullantı qutusuna atın) və ya dirsək bükümünüzlə tutun.



7. **Əllərinizi tez-tez sabun** və su ilə ən azı 20 saniyə yuyun və ya ən azı 60 %-li spirt tərkibli dezinfeksiyaedici məhlulla silin.



8. **Evdə ayrıca otaqda, digər ailə üzvlərindən uzaq olmağa çalışın.** Həmçinin imkan varsa, ayrıca tualet və vanna otağından istifadə edin. Əgər evdə digər insanların əhatəsində olmaq məcburiyyəti varsa, siz (o cümlədən ailə üzvləriniz) tibbi maskadan istifadə edin.



9. **Məişətdə istifadə olunan şəxsi əşyalarınızı,** məsələn, qab-qacaq, dəsmal və yataq dəstlərini ayırın.



10. **Tez-tez toxunulan bütün səthləri, məsələn,** kalkulyator, kompüter, qapı tutacaqlarını dezinfeksiya edərək təmizləyin. Təlimatlara riayət edərək, ev təmizləyici sprey və salfetlərdən istifadə edin. Otaqların havasını mütəmadi dəyişin.

