Жаңа коронавирустың таралуына байланысты халық үшін ДДҰ ұсыныстары

Жаңа коронавирустық инфекциядан қорғану үшін негізгі сақтық шаралары

Қолды үнемі жуыңыз

Қолыңызды спиртті құралмен үнемі өңдеңіз немесе сабынмен жуыңыз.

Неге бұл қажет? Егер қолдың бетінде вирус болса, онда қолды спиртті заттармен өңдеу немесе оларды сабынмен жуу оны өлтіреді.

Респираторлық гигиена ережелерін сақтаңыздар

Жөтел және шаю кезінде ауыз бен мұрынды салфеткамен немесе шынтақты майыстырып жабыңыз; салфетканы қоқысқа арналған контейнерге қақпағы бар салфеткаға бірден лақтырып, қолды құрамында спирт бар антисептикпен өңдеңіз немесе оларды сабынмен сумен жуыңыз.

Неге бұл қажет? Жөтел және түшкіргенде ауыз бен мұрынды жабу вирустардың және басқа да ауру тудыратын микроорганизмдердің таралуын болдырмауға мүмкіндік береді. Егер жөтелгенде немесе түшкіргенде мұрын мен ауызды қолмен жапса, микробтар сіздің қолдарыңызға, содан кейін сіз жанасқан заттарға немесе адамдарға түсуі мүмкін.

Қоғамдық орындарда қашықтықты сақтаңыз

Адамдардан кем дегенде 1 метр қашықтықта ұстаңыз, әсіресе жөтел, мұрын және жоғары температура болса.

Неге бұл қажет? Жөтел немесе шай, 2019-nCoV сияқты респираторлық инфекциямен ауыратын адам айналасында вирус бар аз тамшыларды таратады. Егер сіз бұл адамға тым жақын болсаңыз, онда ауаны жұту кезінде вирусты жұқтыруыңызға болады.

Мүмкіндігінше, көз, мұрын және ауызды қолмен ұстамаңыз

Неге бұл қажет? Қолдар вирус болуы мүмкін көптеген беттерге қатысты. Прикасаясь бар инфекциясына қолмен ұстап көздерге, мұрын немесе ауыз қуысында, көшіруге болады вирус тері қолды ағза.

Дене қызуы жоғарылаған, жөтел пайда болған және тыныс алу қиындаған кезде тез арада медициналық көмекке жүгініңіз

Егер сіз 2019-nCoV тіркелетін Қытай аудандарына барсаңыз немесе Қытайдан келген сапардан кейін респираторлық аурудың белгілері байқалатын біреумен тығыз байланыста болсаңыз, бұл туралы медицина қызметкеріне хабарлаңыз.

Неге бұл қажет? Температураның жоғарылауы, жөтел және тыныс алудың қиындауы медициналық көмекке дереу қарауды талап етеді, өйткені респираторлық инфекциядан немесе басқа да ауыр аурудан туындауы мүмкін. Температураның жоғарылауымен бірге тыныс алу органдарының зақымдану симптомдары әртүрлі себептерге ие болуы мүмкін, олардың арасында пациенттің жасаған сапарлары мен байланыстарына байланысты 2019-nCoV болуы мүмкін.

Егер сізде жеңіл респираторлық симптомдар болса және Сіз Қытайға немесе Қытай аумағына бармаған болсаңыз

Егер сізде тыныс алу ағзалары ауруларының белгілері нашар байқалса және Сіз Қытайға бармаған болсаңыз, сіз қарапайым респираторлық гигиена мен қол гигиенасын мұқият сақтау керек және, мүмкіндігінше, сауығқанға дейін үйде қалу керек.

Жалпы сақтық шаралары ретінде тірі жануарлар, ет және құс немесе басқа жануарлардан алынатын өнімдер сатылатын азық-түлік базарларына барған кезде әдеттегі гигиена ережелерін сақтаңыз.

Жануарларға немесе жануарлардан алынатын өнімдерге жанасқаннан кейін қолды сабынды сумен үнемі жуыңыз; қолмен көзге, мұрынға немесе ауызға жанаспаңыз; ауру жануарлармен жанасудан аулақ болыңыз және бүлінген жануарлардан алынатын өнімдерді ұстамаңыз. Базар аумағында басқа жануарлармен (қаңғырған мысықтармен немесе иттермен, кеміргіштермен, құстармен, ұшқан Тышқандармен) кез келген байланыс жасамаңыз. Дүкендерде немесе базар павильондарында еденде немесе басқа да беттерде ықтимал залалданған қалдықтармен немесе жануарлардан алынатын сұйықтықтармен байланыс жасамаңыз.

Шикі немесе тиісті термиялық өңдеуден өтпеген жануарлардан алынатын өнімдерді жеуге болмайды

Азық-түлік өнімдерінің қауіпсіздігін қамтамасыз ету ережелеріне сәйкес термиялық өңдеуден өтпеген азық-түлікпен қиылысатын ластануды болдырмау үшін шикі етпен, сүтпен немесе жануарлар ағзаларымен жұмыс істеу кезінде ерекше сақтықты көрсету керек.

Тамақ өнімдерінің қауіпсіздік ережелерін сақтаңыздар

Сапар кезінде инфекциядан өзіңізді қорғаңыз

Сіз ашық аспан астында нарықта жұмыс істейсіз бе?