

ზოგადი რჩევები ინფექციის წინააღმდეგი პირადი ჰიგიენის შესახებ

ამჟამინდელი გრიპისა და კორონა ვირუსის გავრცელების საფუძველზე გირჩევთ შემდეგ პირადი დაცვის წესებს:

1. ხელების სწორად დაბანა და მოვლა

ხელების ყოველდღიური, ხშირი, 20-30 წამიანი დაბანა საპნით, თითებს შორის არსებული უბნების ჩათვლით. რეგულარულად დაამუშავეთ თქვენი კანი ხელის დამცავი კრემით.

2. ნუ შეეხებით ხელით პირს, ცხვირს ან თვალებს, რადგან ვირუსს შეუძლება ლორწოვანი გარსის გავლით ხელიდან მოხდეს სხეულში.

მოერიდეთ შეეხობთ ხელით პირს, ცხვირს ან თვალებს, რადგან ვირუსს შეუძლება ლორწოვანი გარსის გავლით ხელიდან მოხდეს სხეულში.

3. ჰიგიენურად დახველება და დაცემინება

ხველებისა და დაცემინებისას დაიცავით დისტანცია სხვა პირებისგან. არავითარ შემთხვევაში არ დააცემინოთ ან დაახველოთ ხელებში, არამედ ერთჯერად ქაღალდის ცხვირსახოცში ან მოხრილი ხელის შიდა მხარეს. ცხვირსახოცი გამოყენებული უნდა იქნეს მხოლოდ ერთხელ, რის შემდეგაც დაუყოვნებლივ გადაგდებული უნდა იქნეს ნაგავში.

4. დააკვირდით ავადმყოფობის გამოვლენის პირველად სიმპტომებს

ყურადღება მიაქციეთ სხეულის ტემპერატურას, ავადმყოფის შეგრძნებას და კიდურების ტკივილს. თუ ავად გრძნობთ თავს, ტელეფონით შეათანხმეთ თქვენს სახლის ექიმთან შეხვედრა დიაგნოსტიკისა და კონსულტაციის თაობაზე, მოსაცდელ ოთახში დაავადების გადადების რისკიდან თავის არიდების მიზნით.

5. დაიცავით სხვები

სანამ გაქვთ ავადმყოფობის სიმპტომები, შეძლებისდაგვარად დაიკავეთ არანაკლებ 1,5 მეტრი დისტანცია სხვა პირების მიმართ. საუკეთესო შემთხვევაში შეტრიალდით სხვა მხარეს ხველებისა და ცემინების დროს. თუ ავად ხართ, შეიკავეთ თავი სხვებთან ფიზიკურ კონტაქტისაგან, როგორცაა ხელის ჩამორთმევა, გადახვევა, კოცნა და ა. შ.. თუ თქვენ სახლში მკურნალობთ, მაშინ შესაძლებლობისამებრ გაჩერდით ცალკე ოთახში. გაუფრთხილდით თქვენი ბინის მუდმივ სისუფთავეს, განსაკუთრებით აბაზანაში და სამზარეულოში. აგრეთვე არსებობს ზუსტი რეკომენდაცია ცხვირის მოხოცვის შესახებ: მუდამ გამოიყენეთ ერთჯერადი ცხვირსახოცები, რომლებსაც თქვენ ნამდვილად მხოლოდ ერთხელ გამოიყენებთ და შემდგომ დაუყოვნებლივ ნაგავში გადაყრით, მაგალითად ლოგინთან მოთავსებულ პოლიეთილენის პარკში. თუ არსებობს ამის შესაძლებლობა, დაიბანეთ ამის შემდეგ ხელები, სხვა პირებზე ვირუსის გადადების თავიდან არიდების მიზნით.

6. რეგულარულად გაანიავეთ დახურული სივრცეები

ყოველდღიურად ათი წუთის განმავლობაში, სამ ჯერ ან ოთხ ჯერ, გაანიავეთ დახურული სივრცეები. ამით ჰაერში ვირუსების რაოდენობა შემცირდება და ამით ხელს შეუშლით პირისა და ცხვირის ლორწოვანი გარსის გამოშრობას.

7. დისტანცია დაიკავეთ, თავი აარიდეთ ადამიანების თავშეყრის ადგილებს

ვირუსები ვრცელდება განსაკუთრებით მაშინ, როცა ხალხი ერთმანეთს უახლოვდება. შესაბამისად თქვენ შეიძლება თავი აარიდოთ ავად გახდომას, იმით, რომ შესაძლებლობისამებრ სხვა ადამიანებისგან მაქსიმალურ დისტანციას დაიცავთ.

8. ცოდნა ჰიგიენური ნიღბების შესახებ

ჰიგიენური ნიღბი, რომელიც ფილტრების მრავალი შრეებისაგან შედგება და რომელიც ნიკაპს, პირსა და ცხვირს ფარავს (პირის-ცხვირის დაცვა მაგალითად აფთიაქში), ამცირებს უპირველეს ყოვლისა მიკრობების რაოდენობას, რომელიც ამოისუნთქება მომხმარებლის მიერ გარემომცველ არეალში. შეზღუდული მოცულობით ის იცავს აგრეთვე მოზრდილი წვეთებისა ან გამონაფრქვევების ჩასუნთქვისაგან.