

COVID-19 haqida umumiy ma'lumot

COVID-19 odatda faqat yengil simptomlarni keltirib chiqaradi, lekin ayrimlar qattiq kasal bo'lishi mumkin. Bu odatda, qariroq odamlar yoki oldindan kasal bo'lganlarga tegishli. Shu sababli har kim aholi orasida infeksiyaning tarqalishini sekinlashtirishga yordam berishi muhim. Buni mahalliy va milliy darajada belgilangan qoida va tartiblarga har doim amal qilish orqali bajarishingiz mumkin.

Infeksiya yuqtirib olganingizdan COVID-19 simptomlarini his qilguningizgacha odatda 4-5 kun vaqt ketadi. Infeksiya yuqtirib olganlarning ko'pchiligida simptomlar 10 kun ichida ko'rinadi. Simptomlari paydo bo'lishidan 1-2 kun oldin va simptomlarning birinchi kunida siz kuchli infeksiya tarqatuvchi bo'lasiz.

COVID-19 yengil simptomlardan tortib jiddiy kasallikkacha, ayrim holatlarda o'limga ham sabab bo'lishi mumkin. Ayrimlar birorta simptomlarni sezmasdan COVID-19 ga chalinishi mumkin.

Kasal bo'lganlar dastlab, tomoq og'rig'i, shamollash simptomlari va yengil yo'tal, shuningdek, o'zini yomon his qilishi, isitma, bosh og'rig'i va mushuklarda og'riqni his qilishi mumkin. Ayrimlarda oshqozon og'rig'i va diareya kuzatilishi mumkin. Ta'm va hid bilishning kuchsizlanishi – kasallikning xususiyatlaridandir, lekin bu hammada ham kuzatilmaydi. Ayrimlarda jiddiy simptomlar, masalan, nafas olishning qiyinlashuvi, ko'krak og'rig'i va konfuziya paydo bo'ladi. Ularni shifoxonaga yotqizish zarur bo'lishi mumkin.

Emlanganlar COVID-19 yuqtirib olsa, yengil shamollash simptomlarini boshdan o'tkazishi mumkin.

Agar sizda COVID-19 yoki nafas yo'llari kasalliklarining simptomlari bo'lsa, test topshirishingiz muhim. Sizda faqat yengil simptomlar bo'lsa, ham shunday qilish kerak. Test natijalarini uyingizda kuting.

Infeksiyaning oldini olish bo'yicha maslahat:

Havo yo'llarida (o'pka, tomoq yoki burun) yangi simptomlar bo'lsa:

- Kasal bo'lgan har kim uyida qolishi va test topshirishi zarur. Bu emlanganlar bilan birgalikda oldin COVID-19 ga chalinganlarga ham tegishli. Bolalar ham test topshirishi tavsiya etiladi. Ota-ona/vasiylar bola test topshirishini hal qiladi.
- Siz odatda uyingizda mustaqil test yordamida o'zingizni tekshirib ko'rishingiz mumkin. Agar uyda topshirgan testingiz ijobiy bo'lsa, test stansiyasida uchrashuv belgilashingiz kerak.
- O'zingizni yaxshi his qilguningizcha uyingizda qolishingiz kerak.

Yo'tal va qo'l gigiyenasi:

- Boshqalarga qarab to'g'ridan-to'g'ri yo'talmang va aksirmang. Qog'oz salftekadan foydalaning yoki tirsagingizning ichki tomoniga qarab aksiring/yo'taling. Qog'oz salftekani tashlab yuboring va qo'llaringizni yuving yoki qo'l antiseptiklaridan foydalaning.
- Qo'llaringizni toza saqlang. Qo'llaringizni sovun va suv bilan yuving. Agar sovun va suv bo'lmasa, spirt asosli qo'l antiseptiklaridan foydalanishingiz mumkin.

Vaksina:

- COVID-19 vakinasini olish taklif etilgan har kim uni olishi tavsiya etiladi.

- Qayerda va qachon vaksina olish haqida ma'lumot uchun mahalliy munitsipalitetga murojaat qiling.

Izolyatsiya va karantin:

- Karantin yoki izolyatsiyada bo'lsangiz, uyda qoling.
- COVID-19 infeksiyasi mavjudligi tasdiqlangan odamlar o'zlarini izolyatsiyaga olishi talab hisoblanadi. Bu emlanganlarga ham tegishli.
- Agar izolyatsiyada bo'lsangiz, boshqalardan xavfsiz masofa saqlashingiz kerak. Siz va uyingizdagilar mehmon kutmasligi va jamoat transportlaridan (avtobus, poyezd, parom yoki shu kabilar) foydalanmasligi kerak.
- Agar qaramog'ingizda bolalar bo'lsa, ulardan xavfsiz masofa saqlashdan ko'ra ularga g'amxo'rlik qilish muhimroq.
- Har qanday ijobiy test natijasi haqida mahalliy munitsipalitetga xabar berishingiz kerak.
- Agar infeksiya yuqtirib olsangiz, yaqin kontaktda bo'ladiganlarga xabar berishingiz muhim.
- Sizga tibbiy yordam zarur bo'lsa, shifokoringizga telefon orqali murojaat qiling. 116, 117 shoshilinch tibbiy yordam raqamlariga ham qo'ng'iroq qilishingiz mumkin. Qo'ng'iroq qilsangiz, sizda COVID-19 infeksiyasi borligini tushuntiring. Favqulodda holatlarda 113 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Agar infeksiya yuqtirib olgan kishi bilan yaqin kontaktda bo'lsangiz, karantin saqlashingiz zarur bo'lishi mumkin. Yashash joyingizda infeksiyani nazorat qilish jamoasidan olgan ma'lumotlarga amal qilishingiz muhim.
- Karantin izolyatsiyadan yengilroq. Karantinda bo'lsangiz, boshqalardan xavfsiz masofa saqlashingiz kerak.
- Agar the [Smittestopp](#) ilovasini o'rnatib olgan bo'lsangiz, infeksiya yuqtirib olganingiz haqida ilova orqali xabar berishni so'raymiz. Bu faqat munitsipalitetning test stansiyasida ijobiy test natijasini olganingizda qo'llanadi.

Yuqori xavf guruhlari:

- Agar COVID-19 sababli jiddiy kasallanish xavfi yuqori bo'lgan guruhga kirsangiz, o'zingizni infeksiyaga qarshi yaxshi himoya qilishingiz, masalan, odamlar tirband bo'ladigan joylarga bormasligingiz yoki boshqalardan xavfsiz masofa saqlashingiz kerak. Vaksina sizni jiddiy kasallanishdan himoya qiladi.

Agar munitsipal yoki mamlakat miqyosida infeksiya darajasi yuqori bo'lsa, turli infeksiyani nazorat qilish choralarini qo'llanishi mumkin. Bu boshqalardan bir metr masofa saqlash yoki masofa saqlashning iloji bo'lmasa, yuzga niqob taqishni o'z ichiga olishi mumkin.

Mamlakatdagi infeksiyon vaziyat o'zgaradi. Bir munitsipalitetda bu vaziyat boshqasidan farq qiladi. Munitsipalitetingiz va butun mamlakatga qo'llanadigan tavsia va qoidalarning yangilanishlari bilan tanishib borishingiz muhim.

Rasmiy organlar Norvegiyada yashaydigan yoki shu yerda bo'lib turgan har kimdan www.fhi.no va www.helsenorge.no manzillaridagi koronavirus haqida muhim ma'lumot va maslahatlarni o'qib

Generell informasjon om Korona

Språk: Usbekisk.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



chiqishini so'raydi. Maslahat o'zgarishi va muntazam yangilanib borishi mumkin. Ma'lumotlar norveg va ingliz tillarida mavjud. Ma'lumotni tushunmasangiz, tanishlaringizdan yordam so'rang.