

Yangi koronavirus (COVID-19)

Yangi koronavirus ko'p diqqatni jalb qilmoqda. U odatda faqat yengil alomatlar bilan kechadi. Ba'zilar, ayniqsa qariyalar va boshqa kasalliklari bo'lganlarda esa og'ir kechishi mumkin. Shu sababli ham infeksiya aholi orasida tarqalishini sekinlashtirishga har bir kishi yordam berishi juda muhim.

Agar sizga infeksiya yuqgan bo'lsa, alomatlar paydo bo'lishi uchun 0 dan 14 kungacha vaqt ketadi. Odatda 5-6 kunda ma'lum bo'ladi. Alomatlar sezilgan paytda boshqalarga kasallikni yuqtirish ehtimolligi eng baland darajada bo'ladi. Eng keng tarqalgan alomatlar bu isitma, yo'tal va nafas olishga qiynalish. Ba'zi odamlarda pnevmoniya, nafas qisishi yoki boshqa jiddiy kasalliklar kuzatiladi.

Infeksiyaning oldini olish uchun maslahatlar:

Masofa saqlang!

- Agar mazangiz bo'lmasa, uyda qoling.
- Agar sizga uyda qolish aytilgan bo'lsa, unga amal qiling (karantin yoki yakkalanishda bo'ling).
- Agar imkoni bo'lsa, boshqalar bilan kamida 1 metr masofa saqlang.

Qo'l gigiyenasiga rioya eting!

- Qo'llaringizni tez-tez va yaxshilab yuving:
 - Boshqa odamlar orasida bo'lganingizdan so'ng;
 - Hojatxonaga kirib chiqqandan so'ng;
 - Yo'talganda, aksirganda yoki burningizni artganda;
 - Ovqat pishirish yoki ovqatlanishdan oldin.
- Sovun va suv topilmasa, dezinfeksiya vositalaridan foydalaning.

Nafas olish gigiyenasiga rioya eting!

- Boshqalarga qarab yo'talmang yoki aksirmang.
- Qog'oz salftkaga yo'taling, so'ng uni tashlab yuboring va qo'llaringizni yuving!
- Agar qo'lingizda qog'oz salftka bo'lmasa, tirsagingizni egib, ichki tomoniga qarab yo'taling.

Kasallikni yuqtirib oldim deb o'ylasangiz:

- Infeksiyani yuqtirib oldim deb shubhalansangiz, uyda qolishingiz shart.
- Agar sizga tibbiy xizmat zarur bo'lsa, avvalo shifokoringizga bog'lanishingiz kerak. Agar buning imkoni bo'lmasa, tez tibbiy yordamning 116 yoki 117 raqamlariga qo'ng'iroq qiling.

Yangiliklardan xabardor bo'ling!

Hukumat Norvegiyadagi barcha-barchadan www.fhi.no va www.helsenorge.no veb sahifalarida koronavirus haqida muhim ma'lumotlar va maslahatlarni o'qishlarini so'raydi. Tavsiyalar tez-tez yangilanib turadi. Ma'lumotlar norveg va ingliz tillarida berilgan. Agar biror narsani tushunishda qiynalsangiz, iltimos, boshqalardan yordam so'rang.