

Yuz niqoblaridan foydalanish

Yuz niqobi atrofdagilarga infeksiya yuqtirishdan saqlaydi va infeksiyani o'zingiz yuqtirib olishingiz xavfini kamaytiradi. Agar siz undan noto'g'ri foydalansangiz, virusni yuqtirib olish ehtimoli ortadi.

Biz ushbu maqolada tibbiy va matoli yuz niqoblari orasidagi farqni ta'riflab, undan qachon va qanday tartibda foydalanish haqida ma'lumot beramiz.

1) Yuz niqobidan qachon foydalaniladi

Hukumat yuz niqoblaridan qachon va qayerda foydalanish borasida tegishli tavsiyalarni e'lon qiladi. Yuz niqoblaridan foydalanishga doir talablar har xil munitsipalitetlardagi epidemiologik vaziyatga qarab farqlanadi. Yangiliklardan xabardor bo'lish uchun www.fhi.no and www.helsenorge.no saytini kuzatib boring.

Hukumat qaroriga ko'ra, dushanba, 17-avgust sanasidan boshlab va shundan keyin 14 kun davomida, shahar ichidagi jamoat transporti yo'lovchilari, shuningdek, Oslo va odamlar yashaydigan va ishlaydigan Indre Østfold (Indre Østfold, Rakkestad, Skiptvedt and Marker) hududlari o'rtasida qatnaydigan yo'lovchilarga o'rtada 1 metr masofa saqlash imkonsiz bo'lgan holatlarda yuz niqoblaridan foydalanish tavsiya etiladi.

COVID-19 pandemiyasida davrida amal qiladigan yuz niqoblaridan foydalanishga doir tavsiyalar:

Vakolatli tashkilotlar quyidagi holatlarda yuz niqoblaridan foydalanishni tavsiya qilmoqdalar (keyingi xabarnomaga qadar):

- Infeksiya yuqtirgan yoki COVID-19 alomatlari kuzatilgan shaxslar tibbiy muassasalarga yoki tahlilga borganda yoki u yerdan qaytganda.

- Xatar darajasi “qizil” hisoblangan mamlakatlardan samolyotda Norvegiyaga kelgan shaxslar yuz niqobini parvoz paytidan karantin saqlanadigan manzilga yetib borgancha taqishlari lozim.
- COVID-19 yuqtirganlikda gumonlangan yoki uni yuqtirgan shaxsdan do‘stlari va qarindoshlari parvarish va e‘tibor zarurligi tufayli kamida bir metr masofa saqlolmagan taqdirda.

2) Tibbiy va matoli yuz niqoblari orasida qanday farq bor?

Biz yuz niqoblarini tibbiy niqoblar va matoli yuz niqoblarga ajratamiz. Quyida biz ishlatadigan ayrim ta’riflar keltirilgan:

- Tibbiy yuz niqobi: Tibbiyot xodimlari foydalanishi uchun ishlab chiqarilgan va tegishli standartlarga javob beradigan yuz niqoblari. Yuz niqobini taqish zarurati tug‘ilsa, 1-turdagi niqobini ishlating. 2-turdagi niqob tibbiyot xodimlari uchun saqlanishi lozim.
- Matoli yuz niqoblari: Matodan yoki yuviladigan boshqa materialdan uyda tayyorlangan yoki fabrikada ishlab chiqarilgan yuz niqobi. Matoli yuz niqoblari standartlar asosida tartibga solinmaydi va ularning filtrlash unumdorligi (himoya darajasi) noma’lum.

Tadqiqotlarga ko‘ra, matoli yuz niqoblari tibbiy yuz niqoblariga qaraganda samarasizroq bo‘lib, material va shaklga qarab katta farq qiladi.

3) Kim yuz niqoblaridan foydalanmasligi lozim:

- 2 yoshdan kichik bo‘lgan bolalar yuz niqoblaridan **foydalanmasligi lozim**
- Boshlang‘ich maktabga qatnaydigan (1 yoshdan 7 yoshgacha) va ulardan kichik yoshdagi bolalarga yuz niqoblaridan foydalanish tavsiya etilmaydi

- Tibbiy va boshqa sabablar tufayli yuz niqoblaridan foydalanish qiyinchilik tugʻdiradigan katta yoshdagi insonlar. Agar yuqoridagilar menga tegishli deb hisoblasangiz, bu haqida umumiy amaliyot shifokoridan soʻrashingiz mumkin.

4) Yuz niqoblaridan foydalanadigan odamlarga tavsiyalar

Garchi siz tibbiy yoki matoli yuz niqobini taqib yurgan boʻlsangiz-da, doim

- Qoʻllaringizni tez-tez va yaxshilab yuvib turing
- Boshqalardan imkon qadar uzoqroq masofa saqlang
- Kasallangan boʻlsangiz, uyda qoling
- Yuz niqoblaridan foydalana olmaydigan insonlarga nisbatan bagʻrikeng boʻling

Tibbiy niqobdan toʻgʻri foydalanish

- Niqobni taqishdan oldin qoʻllaringizni yuving.
- Niqobni yon tarafdagi egiluvchan bogʻichlaridan ushlab, uni quloqlaringiz orqasiga taqing. Niqobni taqish paytida unga qoʻllaringiz bilan teginmang.
- Niqob yuzingizga zich joylashgani hamda burningiz va iyangingizni yopganiga ishonch hosil qiling.
- Har bir niqobdan faqat bir marta foydalaning.
- Niqob namlansa, ovqatlanish uchun uni yechsangiz yoki shu kabi boshqa holatlardan keyin boshqa yangi niqobni ishlating.
- Ishlatilgan niqobni uni yechgan zahotiy oq axlat qutisiga tashlang.
- Niqobni yechgandan yoki unga tegingandan keyin qoʻllaringizni yuving.

Matoli niqobdan toʻgʻri foydalanish

- Matoli niqobni taqishdan oldin qoʻllaringizni yuving.
- Matoli niqobni yon tarafdagi egiluvchan bogʻichlaridan ushlab, uni quloqlaringiz orqasiga taqing. Matoli niqobni taqish paytida unga qoʻllaringiz bilan teginmang.

- Matoli niqob yuzingizga zich joylashgani hamda burningizni yopganiga ishonch hosil qiling.
- Agar matoli niqob namlansa, ovqatlanish uchun uni yechsangiz yoki shu kabi boshqa holatlardan keyin boshqa yangi matoli niqobni ishlating.
- Matoli niqobni yechgandan yoki unga tegingandan keyin qo'llaringizni yuving.
- Ishlatilgan matoli niqobni yuvilguncha yopiq plastmassa idishda saqlang.
- Matoli niqoblar foydalanishlar orasida 60 gradus haroratda yuvilishi lozim.

Yuz niqoblaridan noto'g'ri foydalanish infeksiya yuqtirish xavfini oshiradi

Quyida yuz niqoblaridan qanday foydalanmaslik borasida ayrim amaliy qoidalar keltirilgan:

- Niqobni iyangingizga tortmang.
- Niqobni burningiz ostiga tortmang.
- Niqobni peshonangiz ustiga tortmang.
- Bog'ichlarni boylamang.
- Niqobga yuvilmagan qo'l bilan teginmang.
- Niqobni yarim holatda taqmang.
- Niqobni qo'llaringizda olib yurmang.
- Niqobni bir necha marta yechib, uni qayta taqmang.