

# Odamlar orasidagi xavfsiz ijtimoiy masofa nima?

Boshqalardan xavfsiz masofa saqlash orqali COVID-19 tarqalishini to'xtatishga hissa qo'shasiz

Siz **KARANTIN** talab qilingan xalqaro sayohatlardan qaytgan shaxslar bilan yaqindan aloqada bo'ldingiz yoki safardan uyga qaytdingiz, bunday holatda:

- Maktab yoki ishga bormang.
- Jamoat transportidan foydalanmang.
- Tashriflardan saqlaning.
- Sayrga chiqishingiz mumkin, lekin boshqalardan 2 metr masofa saqlang.
- Boshqalardan siz uchun bozorlik qilishini so'rang.
- Agar buning imkoni bo'lmasa, zaruriy choralarni ko'ring, lekin masofa saqlang va yuzingizga niqob taqing.
- Uydagi boshqa yoshi kattalar va bolalardan masofa saqlang. Siz odatda birga yashaydigan odamlar karantinda bo'lmaydi.
- Shu zahotiyog va 7 kundan so'ng test topshiring.
- Agar sizda nafas yo'li infeksiyasi alomatlari sezilsa, izolyatsiyalanishingiz va test topshirishingiz kerak.
- Agar test natijasi musbat chiqsa, bu uyda izolyatsiyalanishingiz kerakligini bildiradi.

## HAMMA UCHUN MASLAHAT

- Yo'talish odobi va toza qo'l gigiyenasiga amal qiling.
- Siz bilan oilangiz va yaqinlaringiz odatdagiday muomalaga kirishishi mumkin.
- Yaqinlaringizdan tashqari har kim bilan kamida 1 metr masofa saqlang.
- Agar sizda COVID-19 alomatlari bo'lsa, uyda qolishingiz va test topshirishingiz kerak.

## COVID-19 testi musbat chiqdi va siz UYDA IZOLYATSIYADASIZ bunda:

- Uyda qoling.
- Oila a'zolaringizdan xavfsiz masofa saqlang.
- Iloji boricha alohida xonada turing, alohida hammomdan foydalaning.
- Yuzalarni tez-tez tozalab turing.
- Do'konga borishni boshqalardan iltimos qiling.
- Shifokoringiz bilan salomatligingizni qanday nazorat qilib borish haqida maslahatlashing.
- Siz bilan birga yashayotganlar karantin qilishlari shart.