

# Sizda COVID-19 alomatlari\* paydo bo'lsa, 10 ta asosiy qoidaga albatta amal qiling.



## \* COVID-19ning asosiy alomatlari

Isitma (37,5 darajadan yuqori), yo'tal, nafas olish qiyinlashishi, titroq, mushak og'rig'i, bosh og'rig'i, tomoq og'rig'i, hid/ta'm bilish xususiyati yo'qolishi yoki pnevmoniya kabilar

- 1 Tashqariga chiqmasdan, maktab yoki ishxonaga bormasdan uyda dam oling.
- 2 Shifoxonaga shifokor qabuliga borishdan oldin COVID-19 alomatlari borligi haqida aytib qo'ying.
- 3 COVID-19 alomatlari davom etayotganligi yoki kuchayayotganligini kuzatib boring.
- 4 Isitma tushmasa yoki alomatlar kuchaysa,

Koll-markazi (☎1339, ☎ hudud kodi + 120), poliklinikaga murojaat qiling.

Avvalo belgilangan davolanish muassasasiga borib ko'rikdan o'ting.

\*Favqulodda vaziyatda 119 tez yordam xizmatidan foydalanganda COVID-19 alomatlari borligi haqida aytib qo'ying.

- 5 Tibbiyot muassasasiga borishda iloji boricha shaxsiy transport vositasidan foydalanib, albatta niqob taqing.
- 6 Qo'lingizni oqar suvga sovun bilan 30 soniyadan ko'proq vaqt davomida yaxshilab va tez-tez yuving.
- 7 Yo'talganda yoki aksirganda og'iz va burningizni yengingiz yoki salfetka bilan yoping.
- 8 Alohida xonada yashab, oila a'zolaringiz yoki birga yashaydigan shaxslar bilan (2 m) masofa saqlang.
- 9 Shaxsiy buyumlar(sochiq, idishlar, uyali telefon kabilar)dan alohida foydalaning.
- 10 Tez-tez tegadigan yuzalarni har kuni tozalab dezinfektsiya qiling.

"COVID-19 bilan uzoq muddatli kurashdan birgalikda yengib chiqamiz."