

ԻՆՔՆԱՄԵԿՈՒՍԱՅՄԱՆ ՏԵՂԵԿԱԹԵՐԹԻԿ

1. Մնացե՛ք տանը

Մնացե՛ք տանը, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ կարիք կա բուժօգնության: Մի՛ գնացեք աշխատանքի կամ ուսման վայր, մի՛ այցելեք հասարակական վայրեր, մի՛ օգտվեք հասարակական տրանսպորտից/ տաքսիներից: Մթերքի, այլ գնումների կամ դեղամիջոցների անհրաժեշտության դեպքում՝ աշխատեք դրանք պատվիրել հեռախոսով կամ առցանց:

2. Մեկուսացվե՛ք տան մյուս անդամներից

Եթե բնակվում եք մի վայրում, որտեղ Ձեզ հետ միասին կան տան անդամներ կամ այլ անձինք՝ մեկուսացվե՛ք բացվող պատուհանով լավ օդափոխվող տարածքում: Ապահովեք ամբողջ տարածքի ախտահանումը 60-80% սպիրտ պարունակող ախտահանիչով: Պարբերաբար պատշաճ կերպով մաքրե՛ք լոգարանը, սահմանե՛ք լվացվելու և լոգանք ընդունելու համար հերթականություն, ըստ որի՝ մեկուսացված անձը պետք է վերջինն օգտվի լոգարանից և այնուհետև մանրակրկիտ մաքրի այն: Առանձնացրե՛ք մեկուսացված անձի սրբիչը (և՛ լոգանքի, և՛ ձեռքերի) տան մյուս անդամների սրբիչներից:

Պահպանե՛ք սոցիալական հեռավորություն (1 մ): Խուսափե՛ք գրկախառնություններից, ձեռքսեղմումից, համբուրվելուց:

3. Զանգահարե՛ք բժշկին՝ մի այցելեք

Բոլոր բժշկական այցելությունները նախապես քննարկե՛ք համապատասխան մասնագետի հետ:

4. Կրե՛ք բժշկական դիմակ

Կրեք, երբ գտնվում եք ուրիշների հետ մի սենյակում:

5. Փակե՛ք բերանը և քիթը՝ փոշտալիս և հազալիս

Հազալիս և փոշտալիս փակե՛ք բերանը և քիթը մեկանգամյա անձեռոցիկով: Գցե՛ք անձեռոցիկները պլաստիկ աղբի տոպրակի մեջ, և անմիջապես լվացե՛ք ձեռքերը:

6. Հաճախակի լվացե՛ք ձեռքերը

Հաճախակի լվացե՛ք ձեռքերը օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյանի ընթացքում և մանրակրկիտ չորացրեք: Խուսափեք չլվացված ձեռքերով աչքերին, քթին և բերանին դիպելուց:

7. Առանձնացրե՛ք տնային պարագաները

Առանձնացրե՛ք սպասքը, սրբիչները, անկողնային պարագաներ և այլ իրերը տան մյուս անդամներից: Այս իրերն օգտագործելուց հետո, մանրակրկիտ լվացեք դրանք օճառով և ջրով:

8. Հյուրեր մի՛ ընդունեք

Ձեզ հետ տանը կարող են մնալ միայն Ձեր տան անդամները: Հյուրեր մի՛ հրավիրեք և մի՛ ընդունեք: Շփվե՛ք առցանց:

9. Տնային կենդանիներ

Աշխատեք հեռու մնալ Ձեր տնային կենդանիներից: Եթե անխուսափելի է՝ ապա լվացե՛ք ձեռքերը նախքան շփումը և շփումից հետո:

10. Լվացքի համար ապահովե՛ք ջրի

հնարավորինս բարձր ջերմաստիճան

Լվացքի ժամանակ ապահովեք ջրի հնարավորինս բարձր ջերմաստիճան՝ լվացքի փոշու համադրությամբ: Չորացրեք և արդուկեք թույլատրելի ամենաբարձր ջերմաստիճանով: Կրեք մեկանգամյա ձեռնոցներ և գոգնոց, երբ գործ ունեք աղտոտված իրերի հետ:

Լվացքը լվացքատուն մի՛ ուղղարկեք:

11. Հերմետիկ փակեք աղբամանը

Օգտագործած անձեռոցիկները, դիմակները և այլ կենցաղային աղբը հավաքեք աղբի համար նախատեսված տոպրակներում և լցվելուն պես կապեք, տեղադրեք մեկ այլ տոպրակի մեջ և կրկին կապեք, որից հետո աղբը հեռացրեք:

12. Հետևեք ախտանշանների զարգացմանը

Հիվանդության վատթարացման դեպքում՝ ջերմության բարձրացում, դժվարացած շնչառություն, ախտանշանների զարգացում կամ նոր ախտանշաններ, զանգահարեք **060838300**: Արտակարգ դեպքում զանգահարեք շտապ օգնություն և տեղեկացրեք օպերատորին, որ գտնվում եք ինքնամեկուսացման մեջ: Մանրամասն տեղեկատվություն ստանալու համար այցելեք **www.ncdc.am**:

Առողջապահության նախարարություն
Ի կատարումն
Պարետի 2020թ մարտի 18 N 5 որոշման