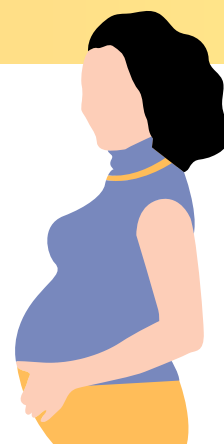


ҲОМИЛАДОР ВА ЭМИЗИКЛИ АЁЛЛАР УЧУН ЭСЛАТМА



“КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСИ (COVID-19) ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШ КЕРАК”

Коронавирус инфекцияси бевосита бемор одамнинг ажратмаларидан **ҳаво-томчи орқали** ҳамда турли юзаларга ўтириб қолган вирусларга қўл теккизилганда **контакт йўли** билан юқади. Вирус одамнинг юқори нафас йўллари ва кўзидаги шиллиқ пардалар орқали организмга тушади. Асосий аломатлари: **тана ҳароратининг ошиши, қуруқ йўтал, нафас олишнинг қийинлиги.**



ВИРУСНИ ЮҚТИРИШДАН ҚАНДАЙ САҚЛАНИШ КЕРАК?



ҲАР ДОИМ ҚЎЛИНГИЗНИ ЮВИНГ:

- кўчадан қайтгач, аксиргандан, бурун қоққандан сўнг; овқат тайёрлаш пайтида ва ундан сўнг; овқатланишдан олдин; беморларни парвариш қилганда; ҳожатга боргандан сўнг; қўллар ифлосланганда; ҳайвонларга ёки уларнинг ахлатларига қўл теккизилгандан сўнг
- Қўлингизни яхшилаб ювинг!** сув ва совун билан **20 сониядан кам бўлмаган вақт давомида** (қўл ювиш схемасига қаранг) ва қўлларни тозалаш учун таркибида спирти бўлган антисептикдан фойдаланинг



Қўлингизни сув билан ҳуланг



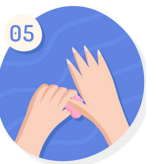
Қўлларнинг бутун юзасига етарли миқдорда совун суринг



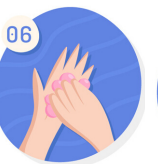
Бир қафтни иккинчисига ишқаланг ва тесқарисини қилинг



Бармоқлар орасини, сўнгра бир қафтнинг ва иккинчисининг устки томонини ишқаланг



Катта бармоқларни ишқаланг



Бармоқлар фалангаларини ва тирноқ устларини ишқаланг



Билакларни ишқаланг



Қўлларни сувда чайинг

- Йўталганда ва аксирганда **оғиз ва бурунни билак ёки салфетка билан ёпиб турунг**, ишлатилган салфеткани чиқинди челақка ташланг ва дарҳол қўлингизни ювинг
- Имкониятингиз бўлса – **алоҳида бўлиб олинг, уйда ўтиринг**. Жамоатчилик жойларига борманг! Жамоат транспортдан сақланинг!
- Атрофдагилар билан яқиндан мулоқот қилишдан ва қўл бериб **кўришишни камайтиринг**.
- Шамоллаш ёки грип аломатлари бор бемор одамлар билан мулоқотда бўлманг.
- Ўзингизни одамлардан **2 метр масофа** узоқда сақланг!



ТОЗАЛИККА РИОЯ ҚИЛИНГ:

- Уларни қўллаш бўйича йўл-йўриқларга риоя қилган ҳолда маиший дезинфекция воситаларидан фойдаланган ҳолда ҳар куни тез-тез қўлингиз тегиб турадиган юзаларни артиб турунг (столлар, эшик тутқичлари, чироқ тугмалари, кранлар ва б.).
- Тез-тез хонани нам латта билан артиб турунг ва хонани шамоллатиб турунг.



ЎЗИНГИЗ ҲАҚИНГИЗДА ҒАМХЎРЛИК ҚИЛИНГ:

- Ҳар куни тана ҳароратини ўлчанг.
- Соғлом турмуш тарзига риоя қилинг ва зарарли одатлардан сақланинг.
- Овқатланишда тўғри рационга риоя қилинг, кўпроқ мева ва сабзавотларни истеъмол қилинг, гўшт ва тухумни яхшилаб пишириб, истеъмол қилинг.
- Шифокор томонидан тавсия этилган витаминларни қабул қилинг.



ҲОМИЛАДОР АЁЛ COVID-19 ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШИ КЕРАК?

- Ҳозиргача COVID-19 онадан болага ўтиши мумкинлиги ҳақида ишончли маълумотлар йўқ, олимлар амниотик суюқликда вирусни аниқлай олмаган.
- Ҳомиладор аёлларга COVID-19 нинг юқори хавф солиши, шунингдек, бошқа одамларга нисбатан ҳомиладор аёлларда бу касаллик оғир кечиши хавфи ҳақидаги маълумотлар мавжуд эмас.
- Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти COVID-19 аломатлари бор ҳомиладор аёлларда биринчи навбатда тест синовини ўтказиш ва тиббий ёрдам кўрсатишни тавсия қилади. Тест синовини ўтказиш протоколи ва қоидаларини маҳаллий эпидемиологлар белгилайди.
- Ҳомиладор аёлда COVID-19 борлиги кесар кесимини ўтказиш учун кўрсатма бўла олмайди. Кесар кесими фақат акушерлик кўрсатмалари бўлганида бажарилади.



ЭМИЗАДИГАН АЁЛ COVID-19 ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШИ КЕРАК?

- Ҳозирги пайтгача олимлар кўкрак сутида вирусни аниқлай олмаган. Шу сабабли COVID-19 билан касалланган аёл боласини эмизмаслиги ҳақида кўрсатма йўқ.
- Болани эмизиш пайтида эҳтиёт чораларини кўриш керак:
 - респиратор гигиенага риоя қилиш – ниқоб тақиш;
 - болани қўлга олишдан аввал ва ундан сўнг қўлларни совунлаб ювиш.

ҚУЙДАГИ ХАВФЛИ АЛОМАТЛАР ПАЙДО БЎЛГАНДА АЁЛ ДАРҲОЛ ТИББИЙ ЁРДАМ СЎРАБ, МУРОЖААТ ҚИЛИШИ КЕРАК:

ҲОМИЛАДОРЛИК ПАЙТИДА:

- Эрталаб ҳаддан ташқари кўп қусганда (4-5 мартадан кўп);
- Жинсий аъзоларда қонсимон ажратмалар пайдо бўлса;
- Доимий бош оғриқ, кўриш қобилятининг бузилиши ва бунда кўзларда холлар ёки милтиллаш кузатилиши;
- Қўллар ва юз бехосдан шишиб, ва бу кучайиб борган ҳолатда;
- Тана ҳароратининг 38 даража ва ундан ортиқ бўлса, куруқ йўтал ва нафас сиқиши кузатилса;
- Қинда ачишиш ва куйиш, ёки қиндан кўп миқдорда суюқ ажратмалар чиқса;
- Сийиш пайтидаги ачишиш ва оғриқ;
- Ҳатто осойишта ётган ҳолатда ҳам қориндаги кучли ва тўхтовсиз оғриқ бўлса;
- Бир соат давомида 4-5 тадан ортиқ тўлғоқ кузатилса;
- Йиқилиш, автоҳалокат пайтида ёки биров сизни урганда қорнингиз лат еган бўлса;
- Ҳомиладорликнинг олти ойидан сўнг – 12 соат давомида ҳомила 10 мартадан кам ҳаракатланса.

ТУҒРУҚДАН КЕЙИНГИ ДАВРДА:

- Кўкрак безлари ёки учиди шишлар, зичлашув ёки оғриқ кузатилса;
- Қиндан ажратмалар кўпайиб кетса ёки туғруқдан 6 ҳафта ўтганидан сўнг ҳам камаймаган бўлса;
- Қин ажратмаларининг ҳиди бадбўй бўлиб қолса;
- Тана ҳароратининг 38 даража ва ундан ошса, титроқ сезсангиз, юрагингиз тез-тез урса (1 дақиқадан 100 тадан ортиқ), бошингиз айланса;
- Кесар кесими операциясидан сўнг оғриқ, қизариш, шиш, чокларнинг йиртилиши пайдо бўлса ёки ярадан йирингли ажратма чиқса;
- Сийиш ва/ёки сийдик тута олмаслик муаммоси пайдо бўлса;
- Қорин остида ва/ёки оёқлар орасида оғриқнинг кучайиши.



Ҳомиладор аёллар COVID-19 дан ҳимояланиш бўйича барча тавсия қилинаётган профилактик чораларга қатъиян амал қилиши, тана ҳароратининг ошиши, йўтал, нафас олишнинг қийинлашуви ҳақида оилавий поликлиникасидаги шифокорга дарҳол хабар бериши керак.

Коронавирус билан боғлиқ саволлар пайдо бўлганда 1003 рақамига қўнғироқ қилинг.

Ўзбекистондаги коронавирус билан боғлиқ ҳолат бўйича расмий маълумот олиш учун Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги расмий сайтига мурожаат қилинг:

<https://coronavirus.uz>

1003