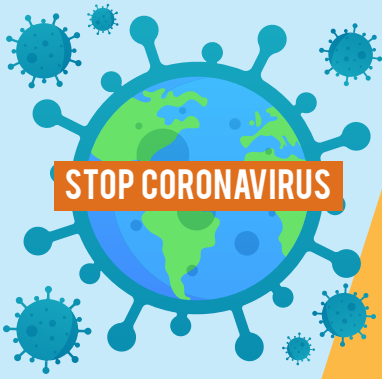


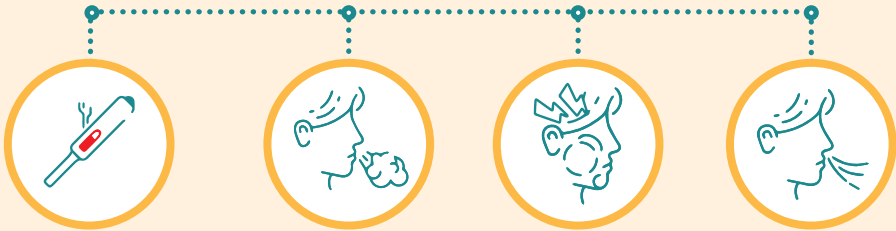
რა არის კოვიდ-19?



კოვიდ-19 არის ინფექციური დაავადება, გამონ-
ვეული კორონავირუსის ახალი შტამით, რომლის
იდენტიფიცირება ადამიანში ადრე არ მომხდა-
რა. ის ადამიანიდან ადამიანზე ჰაერწვეთოვანი
გზით ვრცელდება, რომელსაც ინფიცირებული
ადამიანი გამოყოფს საუბრის, ხველის, ცემინების
დროს. ასევე შესაძლებელია დავირუსებულ ზედა-
პირზე შეხებით და შემდეგ სახეზე, პირზე, თვალებზე
და/ან ცხვირზე ხელის მოკიდებით.

ვირუსით დაინფიცირებისა და დაავადების სიმპტომე-
ბის დაწყებას შორის დრო 1-14 დღემდეა.

კორონავირუსის ძირითადი სიმპტომები:



ტემპერატურა

მშრალი ხველა

დაღლილობა

სუნთქვის
გართულება

როგორ დავიცვათ თავი ახალი კორონავირუსისგან?



ხელები დაიბანეთ ხშირად საპნითა და გამდინარე წყლით, სულ მცირე 20 წამის ხანგრძლივობით, ან დაიმუშავეთ ხელები ალკოჰოლზე დამზადებული სადეზინფექციო ხსნარით, (სულ მცირე 70%-იანი სპირტის შემცველობით).



დაიცავით 2 მეტრიანი სოციალური დისტანცია



მოერიდეთ ცხვირის, პირის და თვალების შეხებას ხელით



ატარეთ ნიღაბი საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში



ნიღბის გაკეთების წინ და მოხსნის შემდეგ დაიბანეთ ხელები საპნით და წყლით, ან გაიწმინდეთ ალკოჰოლზე დამზადებული ხსნარით (სულ მცირე 70%-იანი სპირტის შემცველი). ნიღაბი უნდა ფარავდეს პირსა და ცხვირს. მოერიდეთ პირბადის ჩამოწვევას და ხელახლა მორგებას. მოიხსენით პირბადე სახიდან უკანა მხრიდან. პირბადის მოხსნისას შეეხეთ მხოლოდ თასმებს და აწიეთ ყურების ზემოთ.



ხველის და ცემინების დროს აიფარეთ პირსა და ცხვირზე მოხრილი იდაყვი ან ერთჯერადი ცხვირსახოცი.



ხშირად განიავეთ და დაალაგეთ სველი წესით საცხოვრებელი და სამუშაო გარემო. სადეზინფექციო ხსნარით დაასუფთავეთ ზედაპირები, რომლებსაც ხშირად ეხებით.



თუკი თავს ცუდად გრძნობთ, გაქვთ სიცხე, ხველა და სუნთქვის გაძნელება დარჩით სახლში და დარეკეთ 112-ზე (საზოგადოებრივი უსაფრთხოების მართვის ცენტრი) ან ცხელი ხაზის ნომრებზე - 1505 (ჯანდაცვის სამინისტროს ცხელი ხაზი); 116001 (დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი).



თუ ფიქრობთ, რომ COVID-19- ით დაავადებულთან გქონდათ შეხება, მაქსიმალურად აარიდეთ თავი ადამიანებთან კონტაქტს 14 დღის განმავლობაში, თუნდაც ჯანმრთელად იგრძნოთ თავი.



მოერიდეთ ქუჩაში ცხოველებთან დაუცველ კონტაქტს.

რისკების შესახებ კომუნიკაცია COVID19-ის პირობებში

- საზოგადოებრივ ჯანდაცვაში წარმოქმნილი საგანგებო სიტუაციები სტრესულია ყველა იმ პირისთვის, ვისაც ის ეხება. COVID19-ის გავლენა ყველა ადამიანზე სხვადასხვაგვარია, ამიტომ მნიშვნელოვანია, ვიყოთ სწორად ინფორმირებულები და გამოვიჩინოთ ერთმანეთის მიმართ სიკეთე, სოლიდარობა და სიყვარული.ვირუსით დაინფიცირებისა და დაავადების სიმპტომების დაწყებას შორის დრო 1-14 დღემდეა.
- პანდემიის დროს, ქალები გენდერული ნიშნით ძალადობის მზარდი რისკის ქვეშ არიან, თუ თქვენ განიცდით ოჯახში ძალადობას, დარეკეთ ცხელ ხაზში (112), ან მიმართეთ ადგილობრივ სერვის ცენტრებს.
- ხანდაზმული ადამიანები და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირები არიან ჩვენი ოჯახების და საზოგადოების წევრები. ვირუსით დაინფიცირებამ შესაძლოა უფრო გაამწვავოს მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობა. ამიტომ ხანდაზმულები და შშმ პირები უნდა მოერიდონ ხელხმრავალ ადგილებს, შეინარჩუნონ კონტაქტი ოჯახთან, მეგობრებთან და მეზობლებთან.
- კოვიდ19-მა შესაძლოა უფრო გაამწვავოს ისეთი პირების ჯანმრთელობის მდგომარეობა, ვისაც აღენიშნება შემდეგი დაავადებები: მაღალი წნევა; დიაბეტი; გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები; სასუნთქი გზების ქრონიკული დაავადებები; კიბო და იმუნური სისტემის დამაქვეითებელი დაავადებები.
- ბავშვებისთვის შესაძლოა რთულად გასაგები იყოს ის ცვლილებები, რაც კოვიდ19-მა გამოიწვია. ამიტომ, მაქსიმალურად შეეცადეთ გაუგოთ მათ და შესაბამისად აუხსნათ არსებული მდგომარეობა.
- კრიზისულმა მდგომარეობამ, შესაძლოა გამოიწვიოს სტრესი, შფოთვა, დეპრესია, აგრესია. ასეთ დროს, ხშირია სტიგმები და დისკრიმინაციული მიდგომები, რაც ადამიანის ფსიქიკაზე უარყოფითად მოქმედებს. მნიშვნელოვანია პატივი ვცეთ ერთმანეთს, მათ შორის ვირუსით დაინფიცირებულს, უკვე გამოჯანმრთელებულ თუ დაინფიცირების მაღალი რისკის ქვეშ მყოფ ჯგუფებს.
- ძლიერი სტრესის, დეპრესიის დროს აუცილებლად მიმართეთ ფსიქოლოგს.

მითია თუ რეალობა !?

შეუძლია თუ არა ახალ კორონავირუსს გადარჩეს ცხელი და ნესტიან კლიმატში?

- **დიახ**, ვირუსი გავრცელდა ისეთ ქვეყნებში, რომლებსთვისაც დამახასიათებელია ცხელი და ნესტიანი კლიმატი, ასევე ცივი და მშრალიც.

შეუძლია თუ არა ალკოჰოლის ან ქლორის მთელ სხეულზე დასხმას ახალი კორონავირუსის მოკვლა?

- **არა**. ალკოჰოლის ან ქლორის სხეულზე დასხმა არ მოკლავს ვირუსებს, რომლებიც უკვე თქვენს სხეულშია და საზიანოა ჯანმრთელობისთვის

ეფექტურია თუ არა ხელის საშრობები ახალი კორონავირუსის მოსაკლავად?

- **არა**. ახალი კორონავირუსისგან თავის დასაცავად, ხშირად უნდა გაინმინდოთ ხელები სპირტის შემცველი ხელსახოცით ან საპნით და წყლით დაიბანოთ. ხელები დაბანის შემდეგ უნდა გაიმშრალოთ საფუძვლიანად, ქალაქის ხელსახოცის გამოყენებით ან საშრობით.

ალკოჰოლის დაღვევა იცავს ადამიანს ახალი კორონავირუსით დაინფიცირებისგან?

- **არა**, ალკოჰოლი არ გიცავთ კოვიდ19-ით დაინფიცირებისგან.

ნივრის ჭამა დაგეხმარებათ კორონავირუსის ინფექციის თავიდან აცილებაში?

არ არსებობს რამე მტკიცებულება იმის შესახებ, რომ ნივრის მიღება ადამიანს ახალი კორონავირუსისგან იცავს.

შესაძლებელია კოვიდ19-ის გავრცელება ფეკალიების საშუალებით?

სხვა კორონავირუსების მსგავსად, ეს ვირუსიც შეიძლება აღმოჩნდეს ფეკალიებში. მაგრამ კოვის-19 ძირითადად ვრცელდება ინფიცირებულ პირთან მჭიდრო კონტაქტის გზით ან სველებითა და/ან ცემინებით.

ეფექტურია თუ არა ანტიბიოტიკები ახალი კორონავირუსის პრევენციისა და მკურნალობისთვის?

- **არა**, ანტიბიოტიკები არ მუშაობს ვირუსების წინააღმდეგ, ისინი განკუთვნილია მხოლოდ ბაქტერიების გასანადგურებლად.

შეუძლია თუ არა ულტრაიისფერ სადენიზნეფექციო ნათურას ახალი კორონავირუსის მოკვლა?

ულტრაიისფერი ნათურები არ უნდა გამოიყენოთ ხელების ან კანის სხვა ადგილების სტერილიზაციისთვის, რადგან ულტრაიისფერმა გამოსხივებამ შეიძლება გამოიწვიოს კანის გაღიზიანება.

სახლში შინაურ ცხოველებს შეუძლიათ გაავრცელონ ახალი კორონავირუსი?

დღეისათვის, არ არსებობს მტკიცებულება, რომ შინაური ცხოველები, როგორცაა ძაღლები ან კატები, შეიძლება დაინფიცირდნენ ახალი კორონავირუსით. თუმცა, სასურველია მოერიდოთ ქუჩაში ცხოველებთან დაუცველ კონტაქტს და დაიბანოთ ხელები საპნით და წყლით მათთან კონტაქტის შემდეგ.

ცხელი წყლის დაღვევა კორონავირუსისგან დამიცავს?

- **არა**, ცხელი წყლის მიღება კორონავირუსისგან არ დავიცავთ და შეიძლება სხეულის სერიოზული დამწვრობა გამოიწვიოს.

ვირუსთან დაკავშირებით განახლებული ინფორმაცია სანდო წყაროებიდან მიიღეთ!