

자가격리대상자 가족 · 동거인 생활수칙

O`zini karantinda saqlayotgan shaxslar oilaviy
xayotda bajariladigan qoidalar

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

Iloji boricha o`zini karantinda saqlayotgan shaxs bilan aloqa qilishdan saqlaning

* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외 부인 방문 제한

*Ayniqsa qariyalar, homlador ayollar, surunkali kasalliklar, saraton va immunitet pasaygan shaxslar bilan aloqa qilish ta`qiqlanadi!

Tashqaridan kelgan odam tashrif buyurmaslik

불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기

Muqarrar ravishda o`zini karantinda saqlayotgan shaxs bilan aloqa qilsangiz gigienik niqobdan foydalanib, bir-biringizdan 2metr yoki undan ko`proq masofada bo`ling

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기

O`zini karantinda saqlayotgan shaxs alohida xonada yashab, umumiy foydalanish joyini tez-tez shamollatish

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

Qo`lingizni tez-tez suv va sovun yoki qo`l sanitariya vositasi bilan yuving

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기

O`zini karantinda saqlayotgan shaxsning uy-ro`zg`or buyumlari (idish,suv stakan,sochiq,choyshab va boshqalar) alohida foydalanish

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

O`zini karantinda saqlayotgan shaxsning kiyim-kechak va to`shak tagliklarini alohida yuvish

* 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

O`zini karantinda saqlayotgan shaxsni idish-tovoqlarini alohida ajratib, tozalab yuvishdan oldin boshqa odamlar ishlatilishi taqiqlanadi

테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기

Stol usti,eshik tutqichilari,hammom jihozlari,klaviaturalar,karavat yon-atrofi, stol va boshqa qo`l tekkan joylar yuzasini tez-tez tozalash

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

O`zini karantinda saqlayotgan shaxs sog`lig`ini etiborlik bilan kuzatib borishi

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Koronavirus infektsiya-19 asosiy belgilari

○ 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

○ Isitma (37.5°C dan yuqori)

○ Nafas olish alomatlari(yo`tal,tomoq og`rig`i va boshqalar)

○ O`pkaning yallig`lanishi

자가격리대상자 생활수칙

O`zini karantinda saqlayotgan shaxslarning kundalik xayotda bajariladigan qoidalar

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

Infeksiya yuqishini oldini olish uchun karantin joyidan tashqariga chiqish taqiqlanadi

독립된 공간에서 혼자 생활하기

Ajratilgan xonada yolg`iz yashash

* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기

* Eshikni yopgan holda derazani ochib xonani tez-tez shamollating * yolg`iz ovqatlanish

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

* Iloji bo`lsa yolg`iz foydalanish mumkin bo`lgan hojatxona va yuvinish xonasidan foydalanish

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(Umumiy foydalanish holatda uy sharoitida foydalangan (Lax) dezinfektsiyalash vositasidan foydalanish)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

Davolanish va tashqariga chiqish kabi zarur xolat bo`lsa, avval sog`liqni saqlash mazkaziga murojaat qiling

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

Oila a`zolar yoki yaqin do`stlar bilan aloqa qilishdan saqlaning

* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기

Muqarrar holatda yuzma-yuz ko`rishmasdan gigienik niqobdan foydalanib, bir-biringizdan 2metr yoki undan ko`proq masofada bo`ling

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

Shaxsiy narsalardan foydalanish (shaxsiy sochiqlar, idishlar, uyali telefon va boshqalar)

* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

Kiyim-kechak va to`shak tagliklarini alohida yuvish Idish-tovoqlarini alohida ajratib tozalab yuvishdan oldin boshqa odamlar ishlatilishi taqiqlanadi

건강수칙 지키기

Sog`liqni saqlash qoidalariga roiya qiling

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

Q`ol yuvish va qo`llarni dezinfeksiya qilish kabi shaxsiy gigiena qoidalariga qat`iy rioya qilish Yo`talayotganda albatta gigienik niqob taqing

* 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기

Gigienik niqob yo`q holatda yengingiz bilan og`iz va burunni berkitib yo`taling, yo`tlagandan keyin qo`llaringizni yuvib dezenfeksiya qiling.

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

Faol kuzatuv davrida jamoat sog`liqni saqlash markazi kasallik alomatlarini tekshirish uchun siz bilan bog`lanadi

확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

Tasdiqlangan bemor bilan aloqadan keyin 14kun muddat davomida o`zingizni nazorat qiling.

자가모니터링 방법

O`z-o`zini nazorat qilish tartibi

- 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- Sizda nafas olish alomatlari kabi infeksiya alomatlari bor-yo`qligini bilish uchun sog`lig`ingizni tekshiring
 - 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
 - Har kuni ertalab va kechqurun tana haroratini o`lchang
 - 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- Infeksiya alomatlarini aytish uchun sog`liqni saqlash markaziga kuniga bir martadan ko`proq telefon qiling

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Koronavirus infeksiyasi-19 asosiy belgilari

- 발열(37.5℃ 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
 - Isitma (37.5℃ dan yuqori)
- Nafas olish alomatlari(yo`tal,tomoq og`rig`i va boshqalar)
 - O`pkaning yallig`lanishi