

თვითიზოლაციის წესები

თქვენ უნდა იყოთ თვითიზოლაციაში ა) თქვენს მიერ დასენიანებული რეგიონის დატოვებიდან და/ ან ბ) COVID-19 ის მქონე ადამიანთან უკანასკნელი კონტაქტიდან, **14 დღის** განმავლობაში. თქვენი ზოგადი მდგომარეობა არ საჭიროებს საავადმყოფოში გადაყვანას, ამავდროულად საქართველოს კანონით „საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის შესახებ“ ვალდებული ხართ დაიცვათ ის წესები, რომლებიც ქვემოთ არის ჩამოთვლილი.

1. დარჩით სახლში

თქვენ, ან მურვეობის ქვეშ მყოფი ადამიანი უნდა დარჩეთ სახლში. ნუ წახვალთ სამსახურში, სკოლაში, ან საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში, ნუ გამოიყენებთ საზოგადოებრივ ტრანსპორტს ან ტაქსებს, სანამ არ მიიღებთ ინფორმაციას, რომ ამის გაკეთება უსაფრთხოა ან სანამ არ გავა უკვე ხსენებული ვადა (14 დღე). დასაშვებია, საკუთარი ავტომობილით სარგებლობა, იმ შემთხვევაში თუ იმგზავრებთ მარტო და პერიოდულად გაანიავებთ.

თუ დაგჭირდებათ სურსათი, სხვა საყიდლები ან მედიკამენტები, დახმარება სთხოვეთ სხვა ადამიანებს. გარდა ამისა, საყიდლები შეგიძლიათ შეუკვეთოთ ტელეფონით ან ინტერნეტით. მიწოდების ინსტრუქციაში უნდა აღინიშნოს, რომ საყიდლები უნდა დარჩეს გარეთ, კარებთან, ან ისე, როგორც ეს შესაფერისია თქვენი სახლისთვის.

2. ნუ გექნებათ კონტაქტი ოჯახის წევრებთან*/განცალკევდით თქვენს სახლში სხვა ადამიანებისგან

თუ მარტო არ ცხოვრობთ, მოთავსდით ცალკე იზოლირებულ ოთახში, სადაც არის კარგი ვენტილაცია და ფანჯარა, რომელიც იღება. დახურეთ კარი.

გამოიყენეთ ცალკე აბაზანა, თუ ეს შესაძლებელია. თუ ამის საშუალება არ არის, აუცილებელია რეგულარული გაწმენდა. თუ ცალკე სველი წერტილი არ არის ხელმისაწვდომი - რიგრიგობით უნდა იყოს გამოყენებული- ანუ თვითიზოლაციაში მყოფმა პირმა სველი წერტილი ბოლომდე უნდა გამოიყენოს და შემდეგ ისევ კარგად გაიწმინდოს. თვითიზოლაციაში მყოფი პირი უნდა იყენებდეს პირსახოცებს (ხელის, სხეულის), რომელსაც ოჯახის სხვა წევრები არ გამოიყენებენ.

თუ ცხოვრობთ საერთო საცხოვრებელში (საუნივერსიტეტო საცხოვრებელ ოთახში ან მსგავს ფართში) საერთო სამზარეულოთი, სველი წერტილებით და საცხოვრებელი ფართით, უნდა დარჩეთ თქვენს ოთახში, დახურეთ კარი და ოთახიდან გამოხვიდეთ პირბადით, მხოლოდ საჭიროების შემთხვევაში.

თუ საერთო სამზარეულო გაქვთ (მაგალითად საუნივერსიტეტო საცხოვრებელ ოთახში ან მსგავს ფართში) შეძლებისდაგვარად, თავიდან აიცილეთ სამზარეულოს გამოყენება, სანამ იქ სხვა ადამიანები იმყოფებიან. თუ ეს შეუძლებელია - გაიკეთეთ პირბადე. შეიტანეთ თქვენი საჭმელი თქვენს ოთახში და იქ მიირთვით. თქვენს მიერ გამოყენებული ჭურჭელი და დანა-ჩანგლი გარეცხეთ სარეცხი საშუალებით და თბილი წყლით და ცალკე პირსახოცის

გამოყენებით კარგად გააშრეთ. თუ გაქვთ, გამოიყენეთ ჭურჭლის სარეცხი მანქანა. თუ ამ რეკომენდაციების შესრულება შეუძლებელია, სახლში თვითიზოლაცია არ უნდა მოხდეს.

3. ექიმთან მისვლამდე გაიარეთ სატელეფონო კონსულტაცია

სამედიცინო დაწესებულებაში თქვენი ყველა ვიზიტი წინასწარ უნდა შეთანხმდეს თქვენს ექიმთან; მისვლამდე წინასწარ დაურეკეთ მას. ეს აუცილებელია იმისათვის, რომ საავადმყოფოში ან სამედიცინო დაწესებულებაში გაატარონ შესაბამისი ზომები, რომ შეამცირონ სხვა ადამიანებთან თქვენი კონტაქტი.

4. მითითების შესაბამისად გაიკეთეთ ნიღაბი

გაიკეთეთ ნიღაბი, როდესაც იმყოფებით ოთახში სხვა ადამიანებთან ერთად და/ან ასევე როდესაც მიდიხართ სამედიცინო დაწესებულებაში. თუ თქვენ ვერ ატარებთ ნიღაბს, მაშინ ნიღაბი უნდა გაიკეთონ თქვენმა ოჯახის წევრებმა, როდესაც ერთ ოთახში იქნებით.

ნიღბის მოხმარების წესები იხილეთ:

<https://www.ncdc.ge/Pages/User/LetterContent.aspx?ID=40177aff-0557-4a92-b264-fac95cf288c2>

5. ხველის ან ცემინების დროს პირსა და ცხვირზე აიფარეთ ერთჯერადი ცხვირსახოცი

ხველის და/ან ცემინების დროს პირსა და ცხვირზე აიფარეთ ერთჯერადი ცხვირსახოცი. გამოყენებული ცხვირსახოცები მოათავსეთ ცელოფნის პარკში (იხ. ქვემოთ პუნქტი 10, ნარჩენების მართვა) და დაუყოვნებლივ დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში, შემდეგ კარგად გაიშრეთ. მომვლელებმა უნდა დაიბანონ ხელები და ასევე დაეხმარონ იმ პირს, რომელსაც ისინი უვლიან - დაუყოვნებლივ გადაადგონ გამოყენებული ერთჯერადი ცხვირსახოცი.

6. დაიბანეთ ხელები

დაიბანეთ ხელები და დაეხმარეთ იმ პირს, რომელსაც უვლით. ხელები დაიბანეთ ხშირად და საფუძვლიანად საპნითა და გამდინარე წყლით, მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში, და შემდეგ კარგად გაიშრეთ. იგივე წესი ეხება ყველას ვინც ჩართულია თვითიზოლირებული ადამიანის მოვლაში ან მომსახურებაში. თუ ხელი არ გაქვთ დაბანილი, არ შეეხოთ თვალებს, ცხვირს და პირს.

7. არ გამოიყენოთ საზიარო საყოფაცხოვრებო საგნები

არ გამოიყენოთ საზიარო თევზები, ჭიქები, ჭურჭელი, პირსახოცები, თეთრეული ან სხვა ნივთები; იგივე წესებს მიჰყევით, თუ უვლით სხვა ადამიანს. ნივთები გამოყენების შემდეგ, კარგად გარეცხეთ ისინი საპნითა და წყლით; თუ გაქვთ ჭურჭლის სარეცხი მანქანა გამოიყენეთ ის ჭურჭლისა და დანა-ჩანგლის გასარეცხად.

გასარეცხი ტანსაცმელი, თეთრეული და პირსახოცები უნდა მოთავსდეს ცელოფნის პარკში და მათი რეცხვა უნდა მოხდეს განცალკევებით.

8. შეძლებისდაგვარად დააკვირდით თქვენს სიმპტომებს (ან იმ პირის სიმპტომებს, რომელსაც უვლით)

დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, თუ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა გაუარესდება, მაგალითად, თუ გიჭირთ სუნთქვა ან თუ იგივე დაემართა იმ ადამიანს, რომელსაც უვლით. თუ ეს გადაუდებელი არ არის, ჯერ დაურეკეთ თქვენთვის დანიშნულ სამედიცინო საკონტაქტო პირს, თქვენთვის მიწოდებულ ნომერზე.

თუ სიტუაცია გადაუდებელ რეაგირებას მოითხოვს და სასწრაფოს გამოძახება მოგიწევთ, აცნობეთ ოპერატორს, რომ თქვენ იმყოფებით თვითიზოლაციაში (იგივე პრინციპი გამოიყენეთ, თუ საქმე ეხება იმ ადამიანს, რომელსაც უვლით).

9. ნუ მიიღებთ სტუმრებს

თქვენს ბინაში, სახლში უნდა დარჩნენ მხოლოდ ის ადამიანები, ვინც იქ ცხოვრობენ. ნუ მიიღებთ სტუმრებსა და მნახველებს. თუ მიგაჩნიათ, რომ ასეთი აუცილებლობა არსებობს, განიხილეთ ეს საკითხი საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ცენტრის სპეციალისტთან. თუ სასწრაფოა ისეთ ადამიანთან დაკავშირება, ვინც თქვენი ოჯახის წევრი არ არის, დაურეკეთ და ესაუბრეთ ტელეფონზე.

10. როდესაც გყავთ შინაური ცხოველები

თავი შეიკავეთ თქვენს შინაურ ცხოველებთან კონტაქტისგან. თუ ეს გარდაუვალია, დაიბანეთ ხელები კონტაქტამდე და მის შემდეგ.

11. ნარჩენები

ყველა ნარჩენი, რომელიც კონტაქტში იყო პირთან, გამოყენებული ცხვირსახოცების და პირბადეების ჩათვლით, უნდა მოთავსდეს ცელოფნის პარკში და ავსებისას თავი შეეკრას. ამის შემდეგ ეს პარკი მოათავსეთ მეორე პარკში და თავი შეუკარით. ასეთი ნარჩენების პარკში არ ჩაყაროთ საკვების ნარჩენები. ამის შემდეგ შეგიძლიათ ნარჩენების გადაყრა საერთო წესით.