**КОРОНАВИРУС Covid -19 тууралу маалымат.**

**Коронавирус пневмониясы** бул мурдунан суу куюлбаган кургак жөтөл. Бул оорунун эң жөнөкөй белгиси. Вирус плюс 26-27 градус цельсийде кырылып калат. Ошондуктан кайнаган сууну көп ичи, күн тийип турганда сыртка чыгып басып туруш керек. Бул даары эмес, бирок пайдалуу. Муздак сууну, айрыкча муз салып алып ичпегиле.

Коронавирус жугузуп алган адам чүчкүргөндө вирус 2-3м аралыка чейин учуп барып түшкөн жеринде калып калат.

Вирус эгерде метал үстүнө түшүп калса 12 сааттан кем эмес убакыт жашайт. Ошондуктан кокусунан металлга колуңарды тийгизген болсоңор анда колуңарды кылдаттык менен самындап жууш керек.

Вирус кездемеде 6-12 саат жашайт. Кадимки кир жуучу порошок вирусту өлтүрөт. Сырткы кийимдерди күңгө жайып кармап вирусту жок кылат.

Вирус плюс 20 градус цельсийде өз алдынча 2 күн жашап, ал эми минус 1 градус цельсийде бир жума жашайт.

Вирус айлана чөйрөнүн нымдуулугу 50% болсо аз убакыт жашайт, ал эми 20%тен кем же 80%тен жогору болсо көп убакыт жашайт.

**Коронавирус пневмониясын жугузуп алган адамдын оорусунун белгилери.**

 1. Адам башында вирусту тамагына жугузуп алат. Андан ары тамагы кургап, ангина сыяктуу оору сезилип 3-4 күнгө созулат.

2. Андан кийин вирус мурундан чыккан суюктука кошулуп трахеяга өтүп өпкөнү сезгентет. Бул процес 5-6 күнгө созулат.

 3. Пневмония болгондо температура көтөрүлүп дем алуу оорлойт. Мурундун бүтүүсү кадимки бүтүүгө окшобойт. Ооруган адамда сууга чөгүп бара жаткандай сезим пайда болот.Көкүрөгү ооруйт. Эгерде адамда ушундай сезилүү пайда болсо врачка тез арада кайрылыш керек.

 4. Кээде оорулу адамга көз салган адамда коронавирустун белгиси байкалбай өтүп, анализден билинип калат

 **Ооруну алдын алуу.**

 1.Ооруну жугузуп алуунун эң таралган жолу – коронавирусту жугузуп алган башка адамдар менен контакта болуп калуу. Ошондуктан колду батбаттан самындап жууп туруу керек. Вирус адамдын колунда 5-10 мүнөт жашайт. Бирок ошол убакыт силер үчүн өтө коопту, анткени байкоосуздан бетиңерди, ооз-мурдуңарды кармап, көзүңөрдү сүртүп аласыздар.

 2.Колуңарды батбаттан самындап жууп тургандан сырткары, ага кошумча вирустарды тамактан өпкөгө өтүп кете элегинде жок кылып же азайтып туруу үчүн тамагыңарды тийиштүү эритме менен чайкап туруш керек.

 3. Коронавирус жугузуп алган адам чүчкүргөн жерде кокусунан туруп калган адам көздү жумуп, демди чыгарбай 2-3 м аралыка алыстап кетиши керек.

 4. Коронавирусту жугузуп ооруган адам айлана чөйрөсүндөгү адамдарга ооруну жугузбашы үчүн медициналык бет кап тагынып жүрүшү керек.

 5. Жуулбаган колуң менен ооз, көз, мурдуңду кармаба!

 6. Өзүң менен кошо дезинфекциялоочу каражаттарын алып жүр!

 7. Өзүң менен кошо бир жолу колдонуучу салфетка алып жүр!

 8. Коомдук жайларда көрүнгөн ар түрдүү нерселерди колуң менен кармаба!

 9. Жөтөлүп, чүчкүрүп жатканда оозу-мурдуңду жап!

10. Белгисиз идиш-аяктан тамктанба!

11. Кызмат ордуңду таза кармалышын кара!

 11. Башка, тааныш адамдар менен жолугуп калганда кучакташып, өбүшүп, кол кармашып учурашпаганга аракеттен!

 12. Эл көп жүрүүчү жерлерге мүмкүн болушунча барбаганга аракет жаса!

 13. Коронавирус Covid-19дaн сактануунун ишенимдүү жана натыйжалуу жолу өздүк гигиенаны туура сактап медициналык масканы талаптарына ылайык колдонуу!

**Коронавирус Covid-19дан кантип өзүн сакташ керек.**

**(Кытай Эл Республикасынын элине жасаган рекомендациясы)**

1. Үйгө келер менен колду самындап жууйт.

2 Сырткы кийимдерди чечип, балконго же сыртка, күнгө жайат.

 Антисептик чачып тазалайт. Сырт кийимди күн тийип турганда 1 -12 саатка жайып койот. Бүркөө болсо 3 күн жайып кармаш керек. Сырт кийим 2 комплект болсо жакшы болот.

1. Колду бармактардын салааларын төмөн каратып алып сууну төмөн

карай агызып сыртынан жууйт.

4. Вирус адамдын терисинен өтпөйт. Кесилген жери бар болсо

коркунучтуу. Кадимки лейкопластырь менен чаптаганда жардам бербейт, себеби абаны өткөрөт. Медициналык клейди колдонуп чапташ керек. Сакал-мурутту алып жатканда, маникюр жасоо убагында кайсы бир жери кесилип калса да коркунучтуу. Ошондуктан ал жерлерди дагы медициналык клей менен чапташ керек.

5. Чачты ар күн сайын жуубайт. Эгерде жугуштуу адам менен контакта

 болуп күмөн саноо бар болсо анда жууш керек.

6. Бут кийимди 75% спирт менен чачып тазалайт. Сырт кийимдерди

дагы. Ачык от бар болгон жерде чеберде, өрт чыгып кетиши мүмкүн. Кээ бир жерлерде эшиктин алдына коврик таштап аны хлор эритмеси менен (500 мг хлорду 1литр суу менен аралаштырат) дезинфекциялап турат. Бут кийимди коврике чечип коюп үйгө кийүүчү бут кийим менен алмаштырып кийип алат.

7. Эгерде магазинге барыш керек болсо мээлей, бет кап кийип

барат.Көп кабаттуу үйлөрдө тепкич менен чыгып түшкөнгө аракеттениш керек. Лифттин кнопкаларына салфетка же зубочистка колдонот. Лифте оору жугузуп алган адам чүчкүрсө сыртка чыгаар менен колду антисептик менен тазалайт.Эгерде автомашина колдонсоң эшигин ачып желдет, антисептик менен тазала. Сатып алынган тамак-аштар салынган пакет, коробкалардын сырткы беттерин антисептик менен тазалап, жер жемиштерди жакшы жууп, капустаны термический обработка жасайт.

8. Телефонду, пластиктерди, оргтехниканы антисептик менен тазалап

турат.

9. Жашаган бөлмөнү 2-3 жолу 30 мүнөттөн кем эмес убакытка өтмө

 шамал менен желдетип туруш керек.

 10. Бети-башыңды колуң менен кармаба, кычышса чыда.

 11. Жапайы жүргөн ит, мышыктарды, башка бирөөлөрдүкүн дагы колуң менен кармаба.

**Медициналык бир жолу колдонулуучу бет капты (маска)**

**пайдалануу тартиби.**

**Качан тагыныш керек?**

Бет кап эл көп болгон жерде, транспортто, ОРВИ оорусунун белгиси бар адамдар менен контакта болгон учурда тагынат.

Эгерде сиз ооруп жүрсөңүз соо адамдар менен контакта болгондо тагынасыз.

**Маанилүү!**

Бет каптагы атайын бүгүлгөн бөлүктөрдү ачып, мурунду жаба турган ийилчек жалпак пластина бөлүгүн мурундун үстүнө бекем жаткырып бетке кыналта тагыныш керек.

**Канча жолу?**

Медициналык бет капты бир жолу колдонот.

**Кантип?**

Бет капты оозду, мурунду, ээкти бекем жаап тагынуу керек (Бет каптын боосу бар болсо аны менен бекем байланып алыш керек).

Эгерде бет каптын бир бети түстүү болсо, анда бет каптын ак түстүү жагын бетке каратып тагынат.

 **Канча убакта?**

Бет капты 3 саатта 1 жолу (же андан да бат) айырбаштайт.

Эгерде бет кап нымдашып кетсе аны жаңысына алмаштырат.

 **Утилизациялоо!**

Бет капты колдонуп бүтөөр замат аны чечип таштанды салынуучу идишке таштайт.

Колдонулган бет капты кармагандан кийин кийин колду самын менен кылдат жууйт.

***Эсиңде болсун!***

***Колдун гигиенасын кылдат сактап жана карантин чараларын туура аткаруу менен бет капты чогуу пайдалана билүү грипп, коронавирус жана ОРВИ вирустарын калкыбызга жугуздурбай жана жайылып тарап кетүү коркунучунан алып калуу үчүн өтө натыйжалуу!***