

# რჩევა კარანტინისა და კონტროლისა

ამჟამად თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა მოითხოვს 14 დღის განმავლობაში კარანტინს და თქვენი სიმტომების დაკვირვებ

## დარჩით სახლში რაც შეიძლება მაქსიმალურად

- თუ შესაძლებელია ერთ ოთახში
- რეგულარულად გახსენით ოთახის ფანჯრები
- შეზღუდეთ ფიზიკური კონტაქტი სხვა მაცხოვრებლებთან
- ვიზიტები არ არის რეკომენდებული, თუ ისინი არ არის აუცილებელი (საკვები, მედდა და ა.შ.)
- თუ თქვენ გჭირდებათ მედიკამენტები, ახლობელი გაგზავნეთ ავთიაქში



## აუცილებელი გადაადგილების შემთხვევაში

- გვეთოთ ნიღაბი მოგზაურობის დროს (ავტობუსი, მეტრო და ა.შ.)
- შეინარჩუნეთ მინიმუმ ერთი მეტრი უსაფრთხოების მანძილი სხვა ადამიანებთან
- მოერიდეთ საზოგადოებრივ ადგილებს და სუსტ ხალხს (საავადმყოფოები, სამშობიარო, მოხუცები და ა.შ.)
- ნუ დაივიწყებთ მოგზაურობის მოწმობას, რადგან ჯარიმას რისკავთ
- სამედიცინო დანიშვნის შემთხვევაში აცნობეთ მედლის მომსახურე პირს და ატარეთ ნიღაბი

## ჰიგიენა

- დაიბანეთ ხელები დღეში მინიმუმ 6 ჯერ
- დაახველეთ თქვენს მხარზე
- გამოიყენეთ ერთჯერადი ქსოვილები
- არ შეეხოთ თქვენს გარშემო მყოფთა ხშირად გამოყენებულ ნივთებს (ტელეფონი, პულტი და ა.შ.)
- ხშირად გაწმინდეთ ხელმონაკიდი ზედაპირები (კარის სახელურები, ფანჯრები, მაგიდები ...) სარეცხით ან ქლორით



## კონტროლი

- გაითვალისწინეთ დღეები, როდესაც სიცხე გაქვთ
- თუ თქვენი მდგომარეობა გაუარესდება, დაურეკეთ ექიმს ან ლუი გილუს სამედიცინო ცენტრს 02-99-32-47-36
- თუ შეუძლოთ გრძნობთ თავს ან გიჭირთ მეტყველება, დარეკეთ 15-ზე
- დანიშვნის დღეს, სამედიცინო ცენტრში დაბრუნდით. თქვენ ასევე შეგვიძლია დაგირეკოთ სიახლეებისთვის



## მკურნალობა

- ცხელების ან ტკივილის ერთადერთი მკურნალობა არის PARACETAMOL
- ნუ მიიღებთ ანთების საწინააღმდეგო საშუალებებს (Ibuprofene, Nurofen, Advil, Voltarene)