



HILFSWERK

# კორონავირუსისგან თავდაცვის ზომები



## რეგულარულად და საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები

რეგულარულად და საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები საპნით ან ჩაიტარეთ ხელების დეზინფექცია.



## შეინარჩუნეთ დისტანცია

დარწმუნდით, რომ მანძილი თქვენსა და სხვა ადამიანებს შორის შეადგენს არა ნაკლებ ერთი მეტრისა.



## მოერიდეთ კონტაქტებს

თავი შეიკავეთ ხელის ჩამორთმევისგან, გადახვევისა, კოცნისა მისაღმების დროს.



## შეამცირე პირადი კონტაქტები

აიცილეთ რისკ-ჯგუფის ადამიანებთან კონტაქტები (60+ ან ავადმყოფი ადამიანი, ქრონიკული დაავადებები და ორსული ქალები).



## არ შეეხო საკუთარ სახეს

შეხება თვალებთან, ცხვირთან ან პირთან ვირუსს დაეხმარება მოხვდეს ხელიდან თქვენს სახეზე.



## დაიცავით ჰიგიენა სუნთქვის დროს

ხველების ან ცემინების დროს დაიფარეთ პირი იდაყვით ან ერთჯერადი ცხვირსახოცით, რომელიც უნდა ყოველ ჯერზე გადააგდოთ.



## დაავადების დროს

თუ თქვენ შეამჩნიეთ ტემპერატურის მატება, ხველების გამოვლინება და/ან ცემინება ან სხვა სიმპტომები, მნიშვნელოვანია თქვენ დარჩეთ სახლში.



თუ თქვენ გაქვთ გრიპის მაგვარი სიმპტომები (მაგ.: ხველა, ციება, სუნთქვის პრობლემა) და თქვენ ხართ რისკის ზონაში ან გქონდათ კონტაქტი პირთან, რომელსაც დაუდგინდა ინფექცია 14 დღის განმავლობაში სიმპტომების გამოვლენამდე, გთხოვთ დაუკავშირდეთ კომპეტენტურ ორგანოს.