



## Yeni koronavirus nədir? (COVID-19)

### Valideynlər, tərbiyəçilər və maraqlı şəxslər üçün tövsiyələr

COVID-19 koronavirusun yeni ştammidir və ilk dəfə 2019-cu ildə Çində, Vuhan əyalətində insanlar arasında yayılması qeydə alınmışdır ki, bu günkü vəziyyətlə dünyanın 100-dən çox ölkəsində aşkar edilmiş, o cümlədən Gürcüstanda da yoluxmanın bir neçə halı qeydə alınmışdır. Səhiyyə ekspertlərinin narahatçılığına səbəb olan yeni virus haqqında informasiya qıtlığı və onun ağır xəstəliyə səbəb olması və pnevmoniyayı inkişaf etdirməsidir.

#### COVID-19 necə yayılır? Virus yayılır:

- Hava-damcı yolları ilə - öskürəklə, asqırma ilə;
- Gözə, ağıza və buruna çirkli əllə toxunmaqla;
- Xəstələrlə sıx əlaqə ilə - toxunma, əl verməklə;
- Nadir hallarda fekalialarla əlaqə ilə.

#### COVID-19 üçün səciyyəvi simptomlar hansılardır?

- COVID-19-un simptomları yüksək temperatur, öskürək və təngnəfəslikdir; hərçənd simptomuz da davam edə bilər;
- Bəzi hallarda, daha ağır davam edə bilər və pnevmoniya yaxud da təngnəfəsliyi inkişaf etdirə bilər;
- Əldə olunan məlumatlara əsasən, COVID-19-a yoluxan xəstələr arasında simptomların aşkar edilməsi virusla ekspozisiyadan sonra 2-14 gün ərzində baş verir.

#### COVID-19-a yoluxma riski altında kim ola bilər?

- COVID-19-un yüksək yayıldığı arealda yaşayan və ya ora səyahət edən şəxslər;
- Hal-hazırda xəstəliyə yoluxmuş şəxslərlə yaxın təmasda olan şəxslər;
- Əldə olan məlumatlara əsasən, qocalar və xroniki xəstəlikləri olan (məs., diabet, ürək-qan-damar və respirativ xəstəlikləri və s.) şəxslər yüksək risk altındadırlar.

#### Uşaqlar COVID-19 xəstəliyinə yoluxurlarmı?

- Virusun yeni olduğuna görə, hələlik onun uşaqlar və ya hamilələr üçün nə dərəcədə təhlükəli olmasına dair kifayət qədər məlumat yoxdur. Mövcud məlumatlara əsasən, istənilən yaşda şəxslər virusa yoluxa bilərlər, amma uşaqlar arasında yayılma nisbətən aşağıdır. Uşaqlar arasında xəstəliyin fəsadları çox nadirdir, əksər hallarda qocalar və xroniki xəstəlikləri olan (məs., diabet, ürək-qan-damar və respirator xəstəliklər və s.) şəxslər arasında qeydə alınır.

#### Uşaqlar arasında COVID-19-a bənzər simptomlar müşahidə olunursa, o zaman nə etmək lazımdır?

- Tibbi xidmətə müraciət edin. Amma unutmayın ki, hal-hazırda qrip mövsümüdür və yüksək temperatur və öskürək kimi COVID-19 simptomları qrip və ya sadə soyuqdəymə zamanı da müşahidə olunur və bunlar daha çox yayılmışlar.

**Əl və respirator gigiyena qaydalarına əməl edin. Əlləri müntəzəm yumaq lazımdır və əmin olun ki, uşağa təqvimlə müəyyən edilmiş bütün peyvəndlər edilmişdir, çünki uşaq başqa virus və bakteriya infeksiyasından qorunmalıdır!**

- Qrip və başqa respirator infeksiyalar halında olduğu kimi, sizdə və ya uşağınızda simptomlar müşahidə olunursa, dərhal həkimə müraciət edin, ictimai yerlərdən (iş yeri, məktəb, ictimai nəqliyyat və s.) uzaq olun ki, infeksiya digərlərinə ötürülməsin.

### **Uşağı bağçadan və ya məktəbdən saxlamaq lazımdır mı?**

- Əgər uşağınızda simptomlar müşahidə edilirsə, tibbi yardım üçün müraciət edin və həkimin verdiyi göstərişlərə əməl edin. Əks təqdirdə, qripəbənzər digər respirator infeksiyalar zamanı olduğu kimi uşağınız simptom nümayiş etdirdiyi müddətdə onun evdə dincəlməsi üçün şərait yaradın və infeksiyanın digərlərinə ötürülməsinin qarşısını almaq üçün ictimai yerlərdən uzaq olun.
- Əgər uşağınızda hərarət və ya öskürək kimi simptomlar müşahidə edilmirsə, və ya səhiyyə orqanlarının uşağınızın məktəbinə aid müvafiq rəsmi tövsiyəsi və ya xəbərdarlığı yoxdursa, yaxşı olar ki, onun məktəbə getməsinə təmin edəsiniz.
- Uşaqlarınıza tərbiyə ocaqlarında, məktəbdə və başqa yerlərdə əl və respirator gigiyena qaydalarına əməl etməyi öyrədin.

### **COVID-19-a qarşı müalicə varmı və ya yox?**

- Hazırkı mərhələdə COVID-19-un qarşısının alınması və müalicəsi üçün spesifik müalicə vasitəsi yoxdur. Amma virusa yoluxmuş insanlara xəstəliyin ağırlıq dərəcəsinin nəzərə alınması ilə müvafiq tibbi xidmət göstərilir. Preparatın hazırlanması üçün tədqiqatlar davam etdirilir.

### **Antibiotik COVID-19-un prevensiyası və müalicə vasitəsi ola bilər mi?**

- Xeyr, antibiotik viruslara təsir etmir. Antibiotik bakteriyaları məhv edir. Müvafiq olaraq, onun qarşısının alınması və ya müalicəsi məqsədilə antibiotikdən istifadə edilməməlidir. Antibiotikdən xəstəliyi müşayiət edən bakteriya infeksiyasının olduğu halda, istifadə etmək olar.

### **COVID-19 xəstəliyi ilə sizin və ətrafınızdakı insanların yoluxma riskini necə azaltmaq olar?**

COVID-19-dan özünü qorumaq üçün qrip və başqa respirator xəstəliklərin qarşısının alınmasının ümumi tövsiyələrinə əməl etmək lazımdır:

**# 1. Əllərinizi tez-tez yuyun** - sabunla və su ilə, yaxud da spirt tərkibli məhlulla əlləri yumaq əllərin səthindəki virusları məhv edir.

Əlləri sabunla ən azı 20 saniyə ərzində yuyun və ya spirt tərkibli məhlulla ovuşdurun

- Yemək hazırlayana qədər və sonra
- Yemək yeməzdən öncə və sonra
- Ayaqyolundan istifadə etdikdən sonra
- Xəstə ilə təmasdan əvvəl və sonra və s.

### **# 2. Tənəffüs sisteminin gigiyenasına riayət edin:**

- Öskürən və asqıran zaman ağız və burnunuzu birdəfəlik salfet ilə və ya bükülmüş dirsəyinizlə örtün
- Salfeti istifadə edən kimi bağlı zibil qutusunda atın və əllərinizi sabunla və su ilə yuyun, yaxud da spirt tərkibli məhlulla təmizləyin
- Xəstəlik zamanı tibbi maskadan istifadə edin və kütləvi yerlərdən uzaq olun
- Səhiyyə mütəxəssisləri tərəfindən çətdirilən preventiv tədbirlərə əməl edin

### **# 3. Təhlükəsiz məsafə saxlayın**

- Özünüz və başqa insanlar, xüsusilə də respirator simptomlara (öskürək, asqırma, qızdırma) malik insanlar arasında ən azı 1 metr məsafə saxlayın
- Respirator infeksiyaya, o cümlədən COVID-19 infeksiyasına yoluxmuş insan asqırarkən və öskürərkən virusdan ibarət damcılar yayır. Siz bu zaman ona çox yaxın məsafədə olsanız, virusu nəfəsinizlə ala bilərsiniz.

**# 4. Çirkli əllərlə gözlərinizə, burnunuzla və ağızınıza toxunmayın** - əllərinizlə virusla çirkləndirilmiş səthlərə toxuna bilərsiniz

**# 5. Yalnız termal cəhətdən yaxşı işlənmiş və qaynadılmış ət və süd məhsullarını qəbul edin**

**# 6. Yaşadığınız və işlədiyiniz mühitin havasını tez-tez dəyişin, nəm təmizlik edin, əşyaları və onların səthlərini dezinfeksiya edin.**

Hələlik yeni koronavirusun səthlərdə yaşamaq qabiliyyətini nə qədər saxlaya bilməsi məlum deyil. Amma mövcud məlumata əsasən, bu müddət bir neçə saat ola bilər. Buna görə də, əşyaların səthlərini (məs., iş və yazı masalarını, əşyaları [telefon, klaviatura]) müntəzəm olaraq təmizləmək məqsəduyğundur. Sadə dezinfeksiyaedici vasitələr virusu zərərsizləşdirə bilərlər və bundan sonra insanlar xəstəliyə yoluxurlar.

**# 7. Gərək yoxdursa, səyahətinizi təxirə salın.** COVID-19-un yayılması ilə bağlı vəziyyətə görə, səyahətdən çəkinin, xüsusilə də yüksək risk olan ölkələrə (hazırkı vəziyyətlə - Çin, Cənubi Koreya, İran, İtaliya).

**# 8. Sizdə və ya ailə üzvünüzdə respirator simptomlar (hərərət, öskürək və tənənfəslik) müşahidə olunursa, vaxtında həkimə müraciət edin.** COVID-19-un yayıldığı ölkələrə səyahət etməsənizsə və ya yaxın zamanlarda yüksək riskli ölkəyə səyahət etmiş və respirator infeksiyalar üçün xarakterik simptomları daşıyan şəxslə təmasda olmusunuzsa, o zaman dərhal tibbi xidmətə xəbər verin və ya 112-yə zəng edin.

Əlavə məlumat üçün zəng edə bilərsiniz:

1505 (24/7 ərzində - Gürcüstanın İşğal Edilmiş Ərazilərindən Qaçqınlar, Əmək, Səhiyyə və Sosial Müdafiə Nazirliyinə və ya növbəti internet sahifəsinə baş çəkə bilərsiniz: [moh.gov.ge](http://moh.gov.ge).

116001 (bazar ertəsi-cümə 10:00-18:00) – Xəstəliklərə Nəzarət və Milli İctimai Səhiyyə Mərkəzinə və ya növbəti internet sahifəsinə baş çəkə bilərsiniz: [ncdc.ge](http://ncdc.ge);

Gürcüstan Hökumətinin Koronavirusun Gürcüstanda yayılmasının prevensiya internet sahifəsi: [www.stopcov.ge](http://www.stopcov.ge)

**Özünüzdün və övladınızın sağlamlığını qoruyun!**

**Xəstəliklərə Nəzarət və Milli İctimai Səhiyyə Mərkəzi Sizə sağlamlıq arzu edir!**

**9 mart 2020-ci il  
Tbilisi, Gürcüstan**

**Broşura, "Etnik azlıqlar arasında Coronavirus (COVID-19) haqqında məlumatların yayılması" layihəsi çərçivəsində Açıq Cəmiyyət Georgia Fondu (Open Society Georgia Foundation) tərəfindən tərcümə edilmiş, Xəstəliklərə Nəzarət və İctimai Səhiyyə Milli Mərkəzi tərəfindən hazırlanmışdır.**