



JOURNAL OF CARDIORESPIRATORY RESEARCH

ЖУРНАЛ КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Raximova X.M.

Sulaymanova N.E.

DKTF umumiy amaliyot / oilaviy meditsina kafedrası
Samarqand davlat tibbiyot instituti

AXOLI O'RTASIDA 60 VA UNDAN KATTA YOSHDAGI KISHILAR UCHUN KORONAVIRUS INFEKTSIYASINING OLDINI OLISH BO'YICHA TAVSIYALAR

For citation: Raximova X.M, Sulaymanova N.E. RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION OF CORONAVIRUS INFECTION FOR PEOPLE AGED 60 AND OLDER AMONG THE POPULATION. Journal of cardiorespiratory research. 2020, Special Issue 1, pp.85



<http://dx.doi.org/10.26739/2181-0974-2020-SI-1-32>

Koronavirus o'tkir virusli kasallik bo'lib nafas olish tizimi va oshqozon-ichak traktini zararlashi bilan xarakterlanadi. Koronavirus kelib chiqishi bo'yicha zooantropoz infektsiya hisoblanadi. Yangi koronavirus infektsiyasi kasal odamdanda sog'lom odamga yaqin aloqa orqali ya'ni sizning yaqiningizda aksirganda yoki yo'talganda yuqadi. Bemorning og'zi va burnidan viruslar shilimshiq tomchilari tegib turgan yuzalarga tushganda yuqishi mumkin. 60 yoshdan oshgan katta yoshdagi odamlar alohida xavf ostida, chunki bu yoshdagi odamlarning immunitet tizimidagi o'zgarishlar tufayli keksalarda asoratlar, shu jumladan virusli pnevmoniya, o'pka-yurak yotishmovchiligi kabi xavfli kasalliklar ham bo'lishi mumkin. Bu asoratlar eng ko'ngilsiz natijalarga olib kelishi mumkin. Bu sizning salomatligingizni saqlab qolish uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini unutmang.

Jamoat joylari ya'ni odamlar ko'p to'planadigan xududlarga kamroq tashrif buyurishga harakat qiling. Jamoat transportlariga chiqmaslikka harakat qiling. Do'konlar, xarid qilish markazlari va banklarga iloji boricha kamroq tashrif buyurish kerakligini unutmang. Agar kommunal uchun to'lovlarni to'lash zarur bo'lib qolsa yordam berish uchun yaqin qarindoshlaringiz yoki ijtimoiy xizmat xodimlaridan yordam so'rang, agar biror narsa sotib olish kerak bo'lsa masofadan turib buyurtma berish kerakligini unutmang.

Agar yaqinlaringiz chet eldan qaytgan bo'lsa va ularda shamollash alomatlarini kuzatilsa, ular bilan aloqani cheklab, vrachga murojaat qiling. Sizning dono maslahatingiz sizni va oilangizni salomatligini saqlashga yordam beradi! Qo'lingizni tez-tez sovun

bilan yuving, gigiena qoidalariga ro'yiya qilish sizning sog'lig'ingiz uchun juda muhim ekanligini unutmang. Ko'chadan, jamoat joylaridan, do'konlardan qaytgandan keyin qo'llaringizni sovunlab yuving, dukanlardan sotib olgan maxsulotlaringizni pishirishdan oldin ularni yuving. Iflos qo'llaringiz bilan yuzingizni, og'iz, burun va ko'zlaringizni tegmang – virus bu yul bilan tanangizni ichiga kirib olishi mumkin.

Bir martalik ishlatiladigan qog'oz ro'molchalarni ishlatib. Yo'tal yoki aksirgan paytda og'iz va burunni ular bilan yoping va foydalangandan sung darhol axlatga tashlang. Dezinfektsiya uchun bir marta ishlatiladigan nam ro'molchadan foydalaning. Ushbu nam ro'molchalarni jamoat joylarida, transportda yurganingizda sumkalar, telefonlar, kitoblar va boshqa narsalarni tozalash uchun foydalaning.

Agar kasal bo'lib qolsangiz yoki uzingizni yaxshi his etmasangiz (faqatgina shamollab qolganda emas balki qon bosimingiz oshsa yoki boshqa muammolar paydo bo'lsa) poliklinikaga bormasdan, umumiy amaliyot shifokorini uyingizga chaqiring yoki qo'ng'iroq qiling.

Agar shamollab qolsangiz, va yaqinlaringizdan birortasi so'nggi ikki hafta ichida chet eldan qaytgan bo'lsa, shu to'g'risida albatta umumiy amaliyot shifokoriga ayting. U koronavirus infektsiyasi uchun test o'tkazadi.

O'zingizni sog'ligingizni o'zingiz asrang, koronavirusdan saqlaning!