

ХАЛЫҚҚА АРНАЛҒАН КОРОНАВИРУСТЫҚ инфекция мәселелері бойынша ЖАДЫНАМА (COVID-19)

Біліп жүріңіз:

❖ Вирус қалай таралады:

- адамнан адамға егер араласу қашықтығы 2 метрден аз болса,
- егер науқас адам түкірсе немесе жөтелсе, сілекей тамшылары арқылы;
- көз, мұрын немесе ауыз қуысына қол апарса;
- Тексерілген көздерден елдегі жағдайды қадағалаңыз!

❖ Әлеуметтік желілер мен мессенджерлерде жалған ақпаратты таратпаңыз!

❖ Егер коронавирусы бойынша сұрақтар болса, **1406** нөміріне қоңырау шалыңыз.

ӘМБЕБАП САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

ВИРУСТЫ КОНТАКТИДЕН ҚОРҒАЛЫҢЫЗ:

❖ Қолды жиі жуыңыз!

- сабынмен және сумен кемінде 20 секунд немесе құрамында спирт бар антисептикпен
- жөтелу және түшкіру кезінде ауыз бен мұрынды қолмен немесе салфеткамен жабыңыз
- пайдаланылған майлықтарды қоқыс жәшігіне тастаңыз
- түкіргеннен, ысқылаудан, жөтелден кейін қолыңызды жуу керек

❖ Қоғамдық орындарға бармаңыз!

❖ Қорғаныш құралдарынсыз ауыратындармен (суық тию немесе тұмауға ұқсас белгілері бар адамдармен) **байланыспаңыз!**

❖ Үй немесе жабайы жануарлармен қорғану құралдарынсыз **байланыспаңыз!**

❖ Егер қалаңыздағы вирус тарайтын болса, адамдардан 2 метр **қашықтықты сақтаңыз!**

ТАЗАЛЫҚТЫ САҚТАҢЫЗДАР:

❖ Күн сайын дезинфекциялау құралымен (тұрмыстық химия құралдарымен) өндірушінің нұсқаулықтарына сәйкес сіз жиі қатысты (үстелдер, есіктердің тұтқалары, Жарық қосқышы, телефондар, пернетақта, дәретханалар, крандар, раковиналар және т. б.) үстіңгі қабатының қаптамасында сүртіңіз.)

❖ Күніне екі рет құрамында хлор бар немесе басқа да дезинфекциялаушы құралдарды қолдана отырып ылғалды тазалау жүргізіңіз

❖ Бөлмені жиі желдетіңіз

ӨЗІҢІЗДІ КҮТІҢІЗ:

❖ Күніне екі рет температураны өлшеңіз

❖ Салауатты өмір салтын жүргізіңіз, калориялы тамақтаныңыз

❖ Ет пен жұмыртқаны толық дайын болғанға дейін дайындаңыз

- ❖ Иммунитетті нығайтатын витаминдерді қабылдаңыз немесе олардың жоғары құрамы бар өнімдерді қолданыңыз

ЕГЕР СІЗ АУЫРЫП ҚАЛСАҢЫЗ:

- ❖ ЖРВИ белгілері кезінде 103 қоңырау шалыңыз
- ❖ Үйде қалыңыз, адамдармен тек байланыс құралдары арқылы сөйлесіңіз
- ❖ Масканы басқа адамдармен қарым-ұатынас жасағанда, медбикелермен араласқанда киіңіз,
- ❖ Жөтел мен түшкіргеннен соң, бірден пайдаланылған майлықтарды тастап тастаңыз,
- ❖ Қоғамдық көлік пен қоғамдық орындарға барудан аулақ болыңыз

КАРАНТИН қандай болады?

- ❖ Карантиндік-оқшаулау-сіздің жағдайыңызға, медициналық жүйе ресурстарына және басқа да факторларға байланысты стационарлық (ауруханада) немесе үй болуы мүмкін

СТАЦИОНАРЛЫҚ КАРАНТИНГЕ қандай жағдайда орналастырады?

СІЗДІ АУРУХАНАҒА ЖАТҚЫЗДЫ МА:

- ❖ Егер 1 А санатындағы елдерден келген болса (тіпті басқа ел арқылы транзитпен де) 14 тәулікке):

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| - Франция | - Испания | - ОАЭ |
| - Иран | - Германия | - Шри-Ланка |
| - Италия | - Индия | - Египет |
| - Таиланд | - Малайзия | |

және соңғы қарым –қатынас кемінде 14 күннен аспаған уақытта.

- ❖ COVID-19-да зертханалық тексеру жүргізу үшін 1 тәулікке, егер кез келген басқа елден 13 тәулік ішінде үй карантинімен келсе:

Бұл ереже Сізге қолданылмайды, егер Сіз:

- *үкіметтік делегацияның мүшесі,*
- *дипломатиялық паспорттың иесі,*
- *авиакомпаниялардың ұшқышы,*
- *локомотив бригадаларының мүшесі,*
- *темір жол көлігінде тасымалдау қызметімен байланысты тұлға,*
- *халықаралық автомобиль тасымалдарының, жүктердің жүргізушісі*

Мұндай жағдайда медицина қызметтері бойынша жұмыс берушінің белгіленген тәртібіне сәйкес сізге медициналық тексеру жүргізіледі.

- ❖ Үйде оқшаулау үшін жағдай болмаса, ауруханада карантин оқшаулау ұсынылады

❖ **Назар аударыңыз:** тиісті аумақтың Бас мемлекеттік санитарлық дәрігері кез келген елден оралған адамды тұрақты карантинге орналастыру туралы шешім қабылдауға құқылы.

Егер мен АУРУХАНАҒА КАРАНТИНГЕ орналастырылсам не істеу керек?

- ❖ **Есіңізде болсын:** сізге қамқорлық жасап, сауығу үшін бәрін жасайды!
- ❖ Дәрігерлердің барлық ұйғарымдарын өзіңіз бен барлық қазақстандықтардың игілігі үшін орындаңыз!
- ❖ Медицина қызметкерлерін күлімсіреп қолдаңыз! Медициналық көмекке мұқтаж болған кезде олар да үйде күтуде
- ❖ Үрейленбеңіз, жеке даму үшін уақытты пайдаланыңыз (онлайн курстар, кітап оқу)
- ❖ **Инфекция кезінде әмбебап сақтық шараларын сақтаңыз:**
 - қолды сабынмен және сумен жиі 20 секундтан кем емес немесе құрамында спирт бар антисептикпен жуыңыз!
 - жәтел мен түшкіргенде ауыз бен мұрынды қолмен немесе салфеткамен жабыңыз!
 - пайдаланылған майлықтарды қоқыс жәшігіне тастаңыз!
 - түшкіргеннен кейін қолыңызды жуу керек!
 - масканы басқа адамдардың қатысуымен киіңіз!

ҮЙ КАРАНТИНІНЕ орналастырылған сәтте?

- ❖ Егер сіз басқа елден келген болсаңыз және стационарға орналаспасаңыз, 14 күн ішінде үй карантинін САҚТАУЫҢЫЗ КЕРЕК

ҮЙ КАРАНТИНІНДЕ не істеу керек?

- ❖ Инфекция кезінде әмбебап сақтық шараларын сақтаңыз!
- ❖ Төтенше жағдайларды қоспағанда, үйден шықпаңыз (азық-түлік пен алғашқы қажетті дәрі-дәрмек сатып алу)!
- ❖ Ас үй аспаптарын пайдаланбаңыз, бір тарелкадан жеменіз және басқа тағамды сіз жеп көргеніңіз немесе байқап көргеніңіз үшін бермеңіз!
- ❖ Ортақ сүлгіні және басқа да заттарды пайдаланбаңыз!
Онлайн қарым-қатынасты және онлайн жеткізуді пайдаланыңыз!
- ❖ Қорқыныш болған жағдайда жақындарыңызға телефон байланысы арқылы немесе олар үшін қауіпсіз қашықтықта көмек сұраңыз,
- ❖ Ресми дереккөздерді оқыңыз, білімдеріңізді арттырыңыз!
- ❖ Күн сайын дезинфекциялау құралымен (тұрмыстық химия құралдарымен) өндірушінің нұсқаулықтарына сәйкес, сіз жиі қатысты бет орамындағы дезинфекциялау құралымен сүртіңіз:
 - үстелдер, есіктердің тұтқалары, жарықты қосқыш, телефондар, пернетақта, дәретханалар, крандар мен раковиналар және т. б.
- ❖ Күніне екі рет құрамында хлор бар немесе басқа да дезинфекциялаушы орталарды қолдана отырып ылғалды тазалау жүргізіңіз;
- ❖ Бөлмені жиі желдетіңіз.

**COVID-19 алдын алу бойынша жаппай шаралар
ЕНГІЗІЛДІ:**

❖ медициналық ұйымдарда, қарттар мен мүмкіндігі шектеулі адамдарға арналған медициналық-әлеуметтік объектілерде, сәбилер үйлерінде, балалар үйлерінде, әлеуметтік оңалту орталықтарында, мүгедек балаларға арналған оқу орындарында, интернат үлгісіндегі балалар үйлерінде карантин және санитариялық-эпидемиологиялық режимді сақтау;

❖ **жаппай болатын және тіршілікті қамтамасыз ету объектілерінде** (сауда-ойын-сауық орталықтары, базарлар, ХҚО, моншалар, діни мақсаттағы объектілер, коммуналдық шаруашылық, тамақ өнеркәсібі, қоғамдық тамақтану, вокзалдар, әуежайлар, қызмет көрсету салалары (сұлулық салондары, ателье және басқалар) **күшейтілген санитариялық-дезинфекциялық режим**):

- қолды өңдеуге арналған санитайзерлерді орнату,
- күніне кемінде екі рет беттерді өңдеу,
- дезинфекциялық құралдарды қолдана отырып ылғалды жинау,
- желдету.

❖ әрбір рейс алдында қоғамдық көліктің жуу және дезинфекциялау құралдарын, әуежайларды, теміржол және автовокзалдарды, супермаркеттерді, базарларды, қоғамдық көлік аялдамаларын (күніне кемінде екі рет), жер үсті және жер асты жаяу жүргіншілер өтпелерінің таяныштарын, спорттық снарядтарды, балалар және спорт алаңдарын, орындықтар мен орындықтарды, банкоматтарды, банктердің терминалдарын, POS-терминалдарды қолдана отырып өңдеу;

❖ қоғамдық жерүсті және жерасты жаяу жүргіншілер өткелдерін, тротуарларды, саябақтарды, скверлерді, алаңдарды, темір жол және автовокзалдарға іргелес аумақтарды, автомобиль жолдарын және базар аумақтарын жуу құралдарын қолдана отырып өңдеу

❖ көкөністер мен жемістерді қоспағанда, буып-түйілген түрдегі тамақ өнімдерін сату

❖ сауда, қоғамдық тамақтандыру объектілерінде ауысымда кемінде екі рет ауыстыруға жататын бір реттік қолғаптармен және тұтастығы бұзылған жағдайда (сатушылар, аспаздар, даяшылар, кассирлер және тамақ өнімдерімен тікелей байланыста болатын басқа да қызметкерлер) халыққа қызмет көрсету)

❖ ірі сауда объектілерінің аумағында орналасқан фуд-корттарда кемінде 2 метр үстелдердің арасындағы қашықтықты сақтау

ТҮЙІМ САЛЫНҒАН:

❖ Денсаулық сақтау ұйымдарында, жедел медициналық көмек машиналарында, жергілікті атқарушы органдар карантин үшін белгілеген үй-жайларда, сондай-ақ медицина қызметкерлері үйде медициналық көмек көрсету кезінде аудио, фото және бейне түсірілімдер жүргізу

❖ тамақтану объектілерінде кальяндарды пайдалану

❖ бұқаралық іс-шараларды (мерекелік, спорттық бұқаралық іс-шараларды(мерекелік, спорттық бұқаралық іс-шараларды, конференция, көрмелерлі т.б.)

- ❖ халықаралық спорттық, мәдени, туристік іс-шараларға бару COVID-19 кезінде қарастырылмайды
- ❖ кинотеатрлардың, түнгі клубтар, фитнес, жаттығу залдары, сауықтыру орталықтарындағы балалар ойын алаңдары, мектептен тыс қосымша білім беру ұйымдары (жетілдіру орталықтары, факультатив, үйірмелер), компьютерлік ойын орталықтары (секция, үйірме т.б.) қызметтер

БАЛАЛАРДЫ қорғау үшін арнайы шаралар

- ❖ мектеп оқушыларының 2020 жылғы 16 наурыз-5 сәуір аралығындағы демалысқа шығуы
- ❖ білім беру ұйымдарын Қашықтықтан оқытуға ауыстыру (техникалық мүмкіндік болған жағдайда барынша ауыстыруды қамтамасыз ету))
- ❖ білім беру және тәрбиелеу ұйымдарында санитариялық-дезинфекциялық режимді сақтау (желдету, ауысымда кемінде үш рет ылғалды жинау, дезинфекция)
- ❖ мектепке дейінгі балалар мекемелеріндегі үй-жайларды кварцтау
- ❖ мектепке дейінгі балалар мекемелерінде таңертеңгі сүзгі өткізу (балаларды топқа қабылдау кезінде қарау)
- ❖ оқушылардың демалыс және төтенше жағдай кезінде экскурсия жасауға тыйым салу.