Ma’lumot

Qish va yil oxiri, yil boshi karantin qoidalari

❶ (Asosiy printsiplar) Yil oxiridagi yig'ilishlar va tadbirlarni bekor qiling yoki yuzma-yuz bo’lmagan uchrashuvlar, aloqasiz uchrashuvlarga almashtiring , keraksiz tashqariga chiqmang.
❷(tashqariga chiqgan vaqtda)Har doim usti yopiq joylarda niqob taqing, odamlar bilan masofa saqlang, qo’lingizni yuving, tashrif buyuradigan joylaringiz va yo’nalishlaringizda hayot uchun muhum karantin qoidalariga butunlay rioya qiling.

Umumiy

- Usti yopiq joylarda va 2mdan ortiq masofani saqlash qiyin bo'lgan ochiq joylarda niqob taqing

*maska taqish majburiy bo'lgan va jarimaga tortilishi mumkun bo'lgan ob'ektlarda e’tiborli bo’ling

- Zaruriy ehtiyoj bo’lmagan hollarda keraksiz tashqariga chiqmag, uchrashuvlar va tadbirlarni yuzma-yuz bo’lmagan uchrashuvlar, aloqasiz uchrashuvlar o'tkazing
- Agar sizda isitma yoki nafas olish yollarida simptomlar yoki shubhali alomatlar bo’lsa, tekshiruv uchun belgilangan klinikaga tashrif buyuring
- Begonalar bilan aloqani kamaytiring va odamlar ko'p ishlatiladigan moslamalardan foydalanishdan voz keching

1. Turar joyda yashaganda

“O'z turar joyingizda yig'ilishlarsiz bemalol yashang!”

- Yil oxiri va yil boshini qisqa nishonlang
- Qo’l bilan ko’p tegiladigan joy(boshqaruv knopkalari, dastaklar va boshqalar)kuniga 1 marotabadan ortiq dezinfektsiya qiling
- Yil oxiri, yangi yildagi tabrikalarni video qo'ng'iroqlar orqali amalga oshiring va qalban birga bo’ling

2. **Tashqariga chiqgan vaqtda**

“ Imkon qadar tashqariga qisqa vaqtga chiqing va gavjum bo’lmagan joylarda bo’ling!”

- Gavjum bo’lmagan vaqtni tanlab imkon qadar qisqa vaqtda qayting.
- Yopiq, zich yoki masofa saqlanmaydigan joylarga bormang

3.Jamoat transportidan foydalanishda

"Jamoat transportidan foydalanishda niqob va masofa juda muhimdir!"

- Agar iloji bo'lsa, yuzma-yuz bo'lmaydigan xizmatdan (oldindan onlayn bron qilish, mobil cheking va hk) foydalaning.

* O'rindiqni bron qilayotganda iloji boricha bir o’rindiqni bo’sh qoldirib bron qiling.

- Imkonqadar dam olish joylariga borishdan tiyiling, tashrif buyurish vaqtingizni minimallshtiring va umumiy joylarda ovqat iste'mol qilmang.
- Kabinada suhbat, telefondagi suhbatlardan saqlaning,juda muhum bo’lgan qo’ng’roqlarga poezd o'tish joyidan foydalanib past ovozda javob bering.
- **Transportda(transport vositasi) oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish taqiqlanadi**

4.Yil oxiri va yil boshidagi uchrashuvlar

"Iimkon qadar uchrashuvlarni bekor qiling"

- Ko’pchilik yig’iladigan yigilishlarini o’tkazmasdan yuzma-yuz bo'lmagan uchrashuvlar o’zingiz yaxshi ko’radigan mashg’ulotlarni toping
- Agar birga yashamaydigan tanishlar bilan uchrashuvlar zarur bo'lgan hollarda, onlayn video qo’ngi’roqlar orqali va boshqa yuzma-yuz bo'lmagan uchrashuvlar tarzida o'tkazing.
- Muqarrar ravishda uchrashuvlar o’tkaziladigan bo’lsa, iloji boricha ovqat eyishdan saqlaning va uchrashuv vaqtini minimallashtiring.

* Karantin bo'yicha menejer ko’rsatmasi va ishtirokchilar ro’yhatini tuzish, tadbir kuni isitmasi ko’trarilgan va boshqa alomatlari bor ishtirokshilar qatnashishi to'xtatiladi va karantin boshqaruvchisiga xabar bersh kerak.

5. Restoran, kafe va boshqa joylarda ovqatlanayotganda

“Uydan tashqarida ovqatlanayotganda masofani saqlang, gaplashishdan saqlaning va faqat qo'llar gigienasiga rioya qiling”

- Restoran, kafe kabi gavjum joylarga odamlar kam bo’lgan vaqtida tashrif buyuring va o’zingiz bilan olib keting yoki yetkazib berish xizmatidan foydalaning
- Har doim ovqat iste'mol qilinmaydigan joyda niqob taqing
- Harakatlanayotganigizda yoki ovqat kutayotganigizda doimo niqob taqing va boshqa odamlardan 2m va undan ko'proq masofani saqlang
- Zigzag yoki bitta yo'nalishda o'tiring, alohida joyda alohida ovqatlang
- Ovqatni alohida idishlardan yeng, aroq idishlarini ham alohida ishlating.
- Ovqatlanish vaqtida suhbatlashganda tupik sachrashidan, jismoniy aloqa (qo'l siqish, quchoqlash va hk).dan saqlaning.

6. Uyga qaytgandan keyin

“Uyga qaytgandan keyin kasal bo'lib qolsangiz, tekshiruvdan o'ting”

- Uyga qaytgandan keyin kamida 30 soniya davomida oqar suvda sovun bilan qo'llarigizni yuving va shaxsiy gigienaga rioya qilingning
- Isitma va nafas olish yollaridagi alomatlarni kuzating va tashqariga chiqmang

* Agar uyga qaytgandan keyin isitmangiz 38 darajadan yuqori bo'lsa yoki alomatlar kuchayib ketsa, call-markazga (1339, hudud kodi +120) yoki jamoat sog'liqni saqlash markaziga murojaat qiling.