Agyz-burun örtügi oňat edebiň alamaty hökmünde

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Agyz-burun örtügi oňat edebiň alamaty hökmünde AGYZ-BURUN ÖRTÜGI OŇAT EDEBIŇ ALAMATY HÖKMÜNDE

Bu günki gün dünýä COVID-19 pandemiýasyny başdan geçirýär. Alymlar ýokanjyň ýaýrap biljek täze ýollaryny ýüze çykarýar: howa-damja ýolundan – keselli adamdan dem, asgyrmak we üsgürmek arkaly, galtaşmak-hojalyk ýolundan – kesellän adamyň galtaşan predmetlerinden geçmekden başga-da, wirus ýokanjynyň ýokuşmagynyň howa-tozan ýoly hem bar.
Şu ýagdaýda agyz-burun örtüklerini dakmaklyk – oňat edebiň alamatydyr. Ol diňe bir öz saglygyň baradaky aladanyň alamaty bolan, eýsem, daş töweregiňdäkiler baradaky aladadan hem nyşandyr.

- **Agyz-burun örtükleri nähili kömek edýär?**

Agyz-burun örtükleri – melhem däldir. Olar ýokanjyň ýaýraýyş ýoluny çäklendirmäge ýardam edýär. HEM AGZY, HEM BURNY örtýän örtükleri dakynmak, ilkinji nobatda, jemgyýetçilik ýerlerinde we binalarda (dükanlarda, lukmançylyk edaralarynda, jemgyýetçilik ulaglarynda) örän möhümdir.
Örtük bolmasa, wirusyň bölejikleri asgyrylanda we üsgürilende birnäçe metre çenli ýaýrap gidýär. Örtük bu bölejikleriň hem size tarap asgyrylanda, hem siz asgyranyňyzda ýaýramagynyň öňüni alýar.
Şeýle hem örtükler ýüzüňi zerurlyk bolmasa, ellemeli däldigini ýatladyjy serişde bolup durýar. Bu ýagdaý, öz gezeginde, wirusyň eliňden nemjimek üstlere, göze düşmeginden, şeýle hem tersine, özümizden daşky gurşawlara düşmeginden goraýar.

- **Agyz-burun örtükleriniň nähili görnüşleri bolýar?**

Bu günki gün lukmançylyk senagaty we el işleriniň ussatlary islendik bahadan hem-de görnüşden örtükleri hödürleýärler. Olaryň şu görnüşleri bar:

– **Lukmançylyk agyz-burun örtükleri:** islendik ýokançlaryň – wiruslaryň we bakterialaryň, şeýle hem tozanyň we tozgalaryň ýaýramagyndan goraýan netijeli serişdeleriň biridir. Ol iki tarapa hem netijelidir, ýagny ol keselliden goraýar we keseli daşyna çykarmaýar.

– **Beýlekiler:** bulara gurluşyk agyz-burun örtükleri we gigieniki (dokma) örtükler degişlidir. Gurluşyk agyz-burun örtükleri tozany içiňe sormakdan goraýar, ýöne bakterialary we wiruslary süzmeýär. Görnüşleriniň, reňkleriniň we materiallarynyň dürli-dürlüligine garamazdan, dokma örtükleriniň gorag häsiýetleri lukmançylyk örtükleriniňkiden pesdir. Olar eger-de siz keselli bolsaňyz, töweregiňizdäkileri bölekleýin ýagdaýda goraýar, ýagny olar asgyrylanda we üsgürilende suwuklygyň howada ýaýramagynyň diametrini çäklendirýär.
Diňe FFP3 ýa-da N99 belgili agyz-burun örtükleri bakterial we wirus goragyny üpjün edýär.

■ Agyz-burun örtüklerini nädip dogry dakynmaly?

Örtükleriň gorag häsiýetleri azalmaz ýaly, şulary berjaý etmeli:

1. Örtügi dakynmazdan öň, elleriňizi sabyn bilen ýuwmaly. Näme üçin? Siziň eliňizde dürli mikro hapalar we wirus gyjyndyryjylary bolup biler. Olar örtüge hem geçip biler. Şonda örtük gorag güýjüni gaçyrar.

2. Agyz-burun örtüginiň bozulan ýa zaýalanan ýerini barlap görmeli. Örtük abat bolmaly.

3. Örtügiň metal goşundyly tarapyny ýokaryk, ýagty reňkli tarapyny daşyna etmeli.

4. Metal goşundyny ýa-da gysgyjy burnuň şekiline görä edip epmeli.

5. Örtügiň aşak ujundan çekip, agzyňyzy we eňegiňi örtmeli.

6. Örtügiň ýüzüňe jebis oturmagyny üpjün etmeli (zerur bolanda gulakdan geçirilýän petleleriň uzynlygyny sazlamaly).

7. Örtük dakylan wagty oňa galtaşmaly däl!!! Eger bu mümkin däl bolsa, onda oňa galtaşmazdan öň, antiseptik bilen elleriňizi zyýansyzlandyrmaly ýa-da sabyn bilen ýuwmaly.

MÖHÜM! Günüň dowamynda örtügi çykarmak bolar, ýöne muny dogry berjaý etmeli: gulagyň arkasyndaky ýüpden ýa-da rezinden çekip, ýüzüňize galtaşmaýan tarapyny aşak edip goýmaly (gowusy, goýuljak ýeri öňünden antiseptik bilen arassalamaly).

Örtügi eňegiň aşagyna düşürmeli däl – çünki günüň dowamynda bu ýer goralan däldir we ol ýerde wiruslar we bakterialar ornaşyp biler. Aşak düşüreniňizde örtügiň iç ýüzi bu ýere galtaşýar, soň dakylanda ol ýene-de agzyňyza we burnuňyza degýär.

!!! Bir gezeklik örtükleri ýuwmaly däl – olar bir gezeklikdir. Ýuwulandan soň, olar gorag ukybyny ýitirýär.

■ Agyz-burun örtügini nädip dogry çykarmaly?

Agyz-burun örtügini dogry çykarmak, ony dakmak ýaly wajyp işdir. Göz öňüne getirip görüň, siz uzakly gün şol böwetden dem alyp gezdiňiz. Agyz-burun örtüginiň üstüne wirus döredijisiniň düşüp bilmek mümkinçiliginden başga-da, çygly gurşawda zyýanly bakterialar köpelip biler.

Eger siz agyz-burun örtügini nädogry çykaryp, ony nädogry zyňýan bolsaňyz, bu bakterialar we wiruslar derä ýa-da nemli örtügiňize düşüp, keseli döredip biler.

1. Agyz-burun örtügini çykaranyňyzda, onuň mata örtügine galtaşmaň. Örtügi gulagyň arkasyndaky ýüpünden tutup aýryň.

2. Örtügi çykaranyňyzdan soň, ol siziň eliňize we beýleki gurşawlara degmezligine gözegçilik ediň.

3. Ulanylan agyz-burun örtüklerini agzy ýapylýan konteýnerlere taşlaň.

A. Eger-de siz mata örtüklerini ulanýan bolsaňyz, onda çykaranyňyzdan soň, ony sabyn ýa-da ýuwujy serişde ulanyp suwda ýuwmaly (60 gradusdan aşak bolmaly däl), hem-de guradyp ütüklemeli.

4. Elleriňizi sabyn bilen ýuwuň.

■ **SOŇY**

Bu günki gün agyz-burun örtükli adam – diňe bir öz janyna we saglygyna däl, eýsem, töweregindäkileriň janyna we saglygyna jogapkärçilige akyl ýetirýän gahrymandyr. Agyz-burun örtükleri hemme zatdan 100% goramaýar, emma hut örtükler keselleýänleriň sanyny azaltmaga we wirus ýokanjynyň ýaýrawynyň öňüni almaga ýardam edýär.

https://yashlyk.info/ru/articles/maska-kak-priznak-khoroshego-tona/ Medisina