

Özüňizi koronawirusdan goraň!

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Özüňizi koronawirusdan goraň! ÖZÜÑIZI KORONAWIRUSDAN GORAÑ!

COVID-19-yň degişli bolan koronawirus maşgalasy adamda adaty sowuklamadan başlap, ýagdaýyň has agyrlaşmasyna çenli eltip bilyän respirator ýokançlaryny döredip bilyär.

Biz COVID-19 barada ýygy-ýygydan berilýän sowallara jogap bermäge synanyşdyk we bu ýokanç kesel bilen kesellemek howpuny azalmaga ýardam edip biljek käbir maslahatlary getirdik.

• **Ýokanç kesel nädip ýaýraýar?**

COVID-19 ýokanjy bilen kesellemäniň iň giň ýaýran ýoly – näsagyň üsgüreninde ýa-da asgyranynda burnundan ýa-da agzyndan bölünip çykýan ownujak damjalarды. Bu damjalar adamy gurşap alýan predmetlere we tekizliklere geçýär. Beýleki adamlar ilki bilen şol predmetlere ýa-da tekizliklere galtaşyp, soňra bolsa, gözlerini, burnuny ýa-da agzyny elläp, bu kesel bilen keselläp bilerler.

Mundan başga-da, kesel şol damjalardan dem almak arkaly hem geçip biler. Hüt şonuň üçin hem BSGG näsag adamdan 1 metrden gowrak daşlykda durmagy maslahat berýär.

Hiç hili kesel alamatlary ýok bolan adamdan keseliň geçip bilmek howpy örän az bolsa-da, şeýle howp bardyr. Şunlukda, COVID-19-yň alamatlary ırki döwürde heniz ýuze çykmaýar ýa-da örän gowşak bolýar.

Inkubasion döwür dürli bahalandymalara görä 1-den 14 güne çenli ýetýär. Keseliň organizmde ösmeginiň ortaça wagty – 5 gün.

• **Nähili alamatlary bar?**

COVID-19-yň has giňden ýaýran alamatlaryna şular degişli:

– Bedeniň temperaturasynyň ýokary bolmagy;

- Tiz ýadamaklyk;
- Gury üsgülewük.

Dürli näsaglarda dürli agyrylar, burnuň dykylmagy, burun akmasy, faringit ýa-da diareýa bolup biler. Adatça, bu alamatlar soňlugu bilen ýüze çykýar we gowşak häsiýetli bolýar.

Kesellänleriň käbirinde hiç hili kesel alamatlary bolman ýa-da ol özünü ýaramaz duýman hem biler. Adamlaryň aglabasynda (80% töweregi) kesel sagalmak bilen tamamlanýar, şol bir wagtda ýöriteleşdirilen bejergi çäreleri hem zerur bolmaýar.

Garry adamlarda, şeýle hem bar bolan somatiki keselli adamlarda, mysal üçin, arterial gipertenziýa, ýürek keseli ýa-da süýji kesel bolan adamlarda bu ýokanjyň agyr geçmek howpy ýokarydyr. Bedeniň temperaturasynyň ýokary bolmagynda, üsgülewükde we dem almakdaky kynçylyk bolanda lukmançylyk kömeginé yüz tutmaly.

• **Nädiп goranmaly?**

Howsala düşmeli däl. Howsala we gopgun döretmek hemmelerde ýaramaz täsir döredýär.

Şahsy gorag çäreleri:

- Elleriňizi yzygiderli düzümünde spirt saklaýan serişdeler bilen arassalamaly ýa-da görünýän hapalar bar bolsa, sabyn bilen ýuwmaly.

- Asgyrýan ýa-da üsgürýän adamlardan bir metrden az bolmadyk aralykda durmaly.

- Gözüňi, burnuň we agzyňy ellemezlige çalyşmaly.

- Üsgülewükde agzyňy ýa-da burnuň tirsegiň bilen ýapmaly.

Ulanylan süpürgiji hökman zyňmaly.

- Özüňi erbet duýsaň, öýde galmary.

- Temperatura ýokarlananda, üsgülewük dörände we dem almaklyk kynlaşanda mümkün boldugyndan tiz lukmançylyk kömeginé yüz tutmaly.

• **Möhüm! Eger-de siz ysgynszlyk duýsaňyz...**

Eger-de siz ysgynszlyk duýsaňyz, hatda keseliň alamatlary

gowşak bolsa-da, – kelle agyry, subfebril temperatura ($37,3^{\circ}\text{C}$ ýa-da ýokary) bolsa ýa-da uly bolmadyk burun akma bolsa-da, onda sagalýançaňyz öýde galyň. Eger-de siz kimdir birine size önümleri getirmegi we dükana baryp gaýtmagy haýış eden bolsaňyz, onda ýanyňza gelýänlere kesel geçirmezlik üçin maska geýiň.

- **Howsala düşmek gerekmi?**

Adatça, COVID-19 koronawirus ýokanjy ýeňil görnüşde geçýär, aýratyn hem çagalarda we ýaşlarda şeýle. Muňa garamazdan, bu ýokanjyň agyr formasy hem bar – ol köplenç, garry adamlarda, şeýle hem somatiki keseli (mysal üçin, arterial gipertenziýa, ýürek, öýken keseli, rak ýa-da diabet) bolan adamlarda duşýar. Takmynan, baş ýagdaýyň birinde kesellän adam hassahana salynýar. Şonuň üçin hem COVID-19 ýokanjynyň ýaýrawy bilen bagly adamlaryň özleri we ýakynlary üçin aladalanmasy kadaly ýagdaýdyr.

- **Maňa antibiotik içmek gerekmi?**

İslendik derman serişdeleriniň kabul edilmegi lukman gözegçiliginde saklanymalydyr.

Ýöne antibiotikler wiruslara täsir etmeýär, olar diňe bakterial ýokançlar babatda işjeňdirler. COVID-19 ýokanjy virus gelip çykyşa eýe, şonuň üçin antibiotikler netijesizdir. Häzirki wagtda haýsy hem bolsa bir derman serişdesiniň COVID-19-dan doly gorap bilýändigi ýa-da ony bejerýändigi subut edilmekidir.

ÝOKARY TEMPERATURADA, ÜSGÜLEWÜKDE WE DEM ALMANYŇ KYNLAŞMASYNDÀ ÖZ-ÖZÜÑI BEJERMEK BILEN MEŞGULLANJAK BOLMAŇ! LUKMANÇYLYK KÖMEGINE YÜZ TUTUŇ!

- **Agyz-burun örtügi halas edermi?**

Agyz-burun örtügi – bu melhem däl-de, ýokanja garşy netijeli böwetdir.

Agyz-burun örtüklerini şu ýagdaýlarda dakmaly:

– Eger-de sizde COVID-19-yň alamatlary (aýratyn hem üsgürmek)

bar bolsa;

- Eger-de siz COVID-19 bilen kesellän bolmagy ahmal adama ideg edýän bolsaňyz;
- Eger-de siz jemgyýetçilik ýerlerine ýa-da adamlaryň üýşen beýleki ýerlerine barmakçy bolsaňyz, onda öňüni alyş maksady bilen (šeýle hem 1 metr aradaşlygy saklamak maslahat berilýär).

Bir gezeklik agyz-burun örtüklerini gaýtadan ulanmaly däldir! Sizde hatda keseliň alamatlary ýok hem bolsa ýa-da keselli adama ideg etmeýän bolsaňyz hem örtüklerden peýdalanmaklyk howa-damja ýoly bilen kesellemek mümkünçiligini azaldýar (çünki dem alyş organlary örtük bilen goralanýar).

- **Agyz-burun örtüginden nädip dogry peýdalanmaly:**

1. Agyz-burun örtüginden diňe bir lukmançylyk işgärleri, násaglara ideg edýän adamlar we respirator keseliniň alamatlary bolan adamlar däl-de, eýsem, ähli adamlar ýokanjyň öňüni almak maksady bilen dakymalydyr.
2. Agyz-burun örtügini almazdan öň, elliňizi düzümide spirt saklayán serişde bilen arassalaň ýa-da sabyn bilen ýuwuň.
3. Bozulan ýerleriniň ýokdugyny anyklamak üçin agyz-burun örtügini synlaň.
4. Agyz-burun örtüginde metal goşundy bolýar, şol metally tarapyny ýokaryk ediň.
5. Agyz-burun örtügini daş tarapyny (reňkli tarapyny) özüňizden daşyna edip dakyň.
6. Agyz-burun örtügini ýüzüňize geýiň. Metal goşundyny ýa-da berkleýji gysgyjy burnuňzyň görnüşine görä epiň.
7. Agyz-burun örtüginiň aşagyndan çekip, agzyňz we eňegiňiz ýapylar ýaly ediň.
8. Ulanyp bolanyňyzdan soň, agyz-burun örtügi çykaryň; gulagyň arkasyndan geçirilýän çeýe petlelerinden tutuň we ony ýüzüňize ýa-da geýimiňize degirmäň. Çünki ulanylan agyz-burun örtügi mikro bedenjikler bilen hapalanan bolup biler.
9. Ulanyp bolan badyňza agyz-burun örtügini agzy ýapylýan gapa taşlaň.

10. Agyz-burun örtügine galtaşanyňyzdan ýa-da ony zyňanyňyzdan soň elliřizi spirt düzümlü serişde bilen arassalaň ýa-da sabyn bilen ýuwuň.

- **Elleriňizi nädip ýuwmaly?**

Şahsy saglygyň we töweregidäkileriň saglygyny COVID-19 keselinden goramagyň has netijeli çäreleriniň hatarynda elliřizi ýygy-ýygydan ýuwmak bar.

Elleriňizi spirt düzümlü antiseptikler bilen arassalaň. Bu serişde elliřinde görnüp duran hapa bolmasa, gündelik antiseptik arassalanmasy üçin ýerlikli serişdedir. Bu serişde elliřiz sabyn bilen ýuwanyňdan has tiz we netijeli täsir edýär.

Elleriňiz aşa hapa bolsa ýa-da gan, beýleki biologik suwuklyklar bilen hapalanan, ýa-da hajatnana gireniňizden soň elliřizi sabyn we suw bilen ýuwuň.

- **GEÇİŞ**

Elleriňizi ýygy-ýygydan ýuwmaklyk, asgyrmada we üsgürmede agzyňzy elýaglyk ýa-da tirsegiň bilen ýapmaklyk, asgyrýan ýa-da üsgürýän adamlardan 1 metrden az bolmadyk aralykda durmaklyk – özüňi ýokanç kesellerden goramagyň iň netijeli usulydyr.

<https://yashlyk.info/tm/articles/zashchitite-sebia-ot-koronavirusa/> Medisina