Özüñizi koronawirusdan gorañ!

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Özüñizi koronawirusdan gorañ! ÖZÜÑIZI KORONAWIRUSDAN GORAÑ!

COVID-19-yň degişli bolan koronawirus maşgalasy adamda adaty sowuklamadan başlap, ýagdaýyň has agyrlaşmasyna çenli eltip bilýän respirator ýokançlaryny döredip bilýär.
Biz COVID-19 barada ýygy-ýygydan berilýän sowallara jogap bermäge synanyşdyk we bu ýokanç kesel bilen kesellemek howpuny azaltmaga 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 damjalardyr. 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. Hut 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 irki döwürde heniz ýüze çykmaýar ýa-da örän gowşak bolýar.
Inkubasion döwür dürli bahalandyrmalara 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 soňlugy bilen ýüze çykýar we gowşak häsiýetli bolýar.
Kesellänleriň käbirinde hiç hili kesel alamatlary bolman ýa-da ol özüni 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 kömegine ýüz tutmaly.

• Nädip goranmaly?

Howsala düşmeli däl. Howsala we gopgun döretmek hemmelerde ýaramaz täsir döredýär.
Şahsy gorag çäreleri:
– Elleriňizi yzygiderli düzüminde 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, burnuňy we agzyňy ellemezlige çalyşmaly.
– Üsgülewükde agzyňy ýa-da burnuňy tirsegiň bilen ýapmaly. Ulanylan süpürgiji hökman zyňmaly.
– Özüňi erbet duýsaň, öýde galmaly.
– Temperatura ýokarlananda, üsgülewük dörände we dem almaklyk kynlaşanda mümkin boldugyndan tiz lukmançylyk kömegine ýüz tutmaly.

• Möhüm! Eger-de siz ysgynsyzlyk duýsaňyz…

Eger-de siz ysgynsyzlyk duýsaňyz, hatda keseliň alamatlary

gowşak bolsa-da, – kelle agyry, subfebril temperatura (37,3°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 haýyş eden bolsaňyz, onda ýanyňyza 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, bäş 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?**

Islendik derman serişdeleriniň kabul edilmegi lukman gözegçiliginde saklanylmalydyr.
Ýöne antibiotikler wiruslara täsir etmeýär, olar diňe bakterial ýokançlar babatda işjeňdirler. COVID-19 ýokanjy wirus 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 edilmedikdir.
ÝOKARY TEMPERATURADA, ÜSGÜLEWÜKDE WE DEM ALMANYŇ KYNLAŞMASYNDA ÖZ-ÖZÜŇI BEJERMEK BILEN MEŞGULLANJAK BOLMAŇ! LUKMANÇYLYK KÖMEGINE ÝÜZ 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 (şeýle 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 mümkinçiligini azaldýar (çünki dem alyş organlary örtük bilen goralanýar).

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

1. Agyz-burun örtüginden diňe bir lukmançylyk işgärleri, näsaglara ideg edýän adamlar we respirator keseliniň alamatlary bolan adamlar däl-de, eýsem, ähli adamlar ýokanjyň öňüni almak maksady bilen dakynmalydyr.
2. Agyz-burun örtügini almazdan öň, elleriňizi düzüminde spirt saklaýan 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 burnuňyzyň görnüşine görä epiň.
7. Agyz-burun örtüginiň aşagyndan çekip, agzyňyz 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 badyňyza agyz-burun örtügini agzy ýapylýan gapa taşlaň.

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

- **Elleriňizi nädip ýuwmaly?**

Şahsy saglygyňy we töweregiňdäkileriň saglygyny COVID-19 keselinden goramagyň has netijeli çäreleriniň hatarynda elleriňizi ýygy-ýygydan ýuwmak bar.
Elleriňizi spirt düzümli antiseptikler bilen arassalaň. Bu serişde elleriňde görnüp duran hapa bolmasa, gündelik antiseptik arassalanmasy üçin ýerlikli serişdedir. Bu serişde elleriňiz 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 elleriňizi sabyn we suw bilen ýuwuň.

- **GEÇIŞ**

Elleriňizi ýygy-ýygydan ýuwmaklyk, asgyrmada we üsgürmede agzyňyzy 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