თვითიზოლაცია COVID-19-ის შემთხვევაში

მოკლევადიანი სახელმძღვანელო

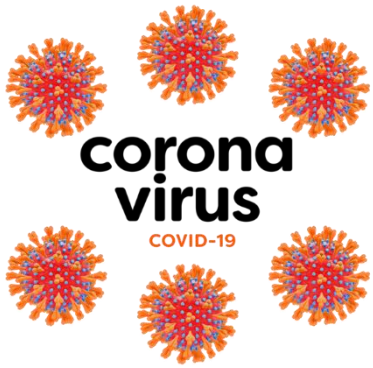
**ინფორმაცია იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც ცხოვრებენ
ირლანდიის მიერ მხარდაჭერილ საცხოვრებელში.**

ადვილად წასაკითხი სახელმძღვანელო

2023 წლის ივნისი

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

ბუკლეტის შესახებ

	ეს ბუკლეტი თვიიზოლაციას ეხება. ირლანდიაში COVID-19-ის გამო, შეიძლება თვითიზოლაცია დაგჭირდეთ.
	მთავრობა COVID-19-ის გავრცელების ტემპის შემცირებას ცდილობს. ამის გაკეთება, მხოლოდ თქვენი დახმარებითაა შესაძლებელი.
	HSE განახლებულ ინფორმაციას მოგაწვდით ვებსაიტზე: www.hse.ie თქვენი თავის, თქვენი ოჯახისა და მეგობრების დაცვის საუკეთესო გზა, COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაციაა. უფრო მეტი ინფორმაციის მიღება შეგიძლიათ ვებსაიტზე www2.hse.ie/screening-and-vaccinations/covid-19-vaccine/

რა არის თვითიზოლაცია?

	თვითიზოლაცია, სახლში შეძლებისდაგვარად მარტო დარჩენას ნიშნავს. რაც შეიძლება შორს უნდა იყოთ იმ ადამიანებისგან, რომლებთანაც ცხოვრობთ. გარეთ გასვლა ცალკე შეგიძლიათ.
	შეიძლება სხვა ოთახში დარჩენა მოგიწიოთ. ზოგჯერ შეიძლება გთხოვოთ, რომ თვითიზოლაციის მიზნით, წახვიდეთ და სპეციალურ ადგილას დარჩეთ. ამ ადგილს თვითიზოლაციის დაწესებულება ეწოდება.

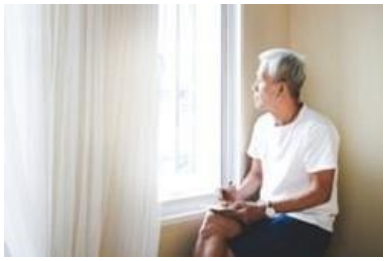
რატომ უნდა დამჭირდეს თვითიზოლაცია?

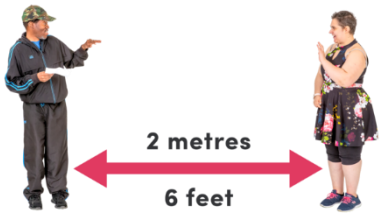
	თუ COVID-19 გაქვთ, შეიძლება დაავადების ნიშნები გამოავლინოთ. მაგალითად, ხველა, ყელის ტკივილი ან თავის ტკივილი. ეს არის სიმპტომები.
	როცა სიმპტომები გაქვთ, სხვებისგან შორს უნდა იყოთ. თქვენმა მკურნალმა ექიმმა შეიძლება თვითიზოლაცია მოგთხოვოთ, რათა სხვებს COVID-19 არ გადასდოთ.
	შესაძლოა COVID-19-ის ტესტი დაგჭირდეთ. ასევე შეიძლება ანტიგენის ტესტიც გაგიკეთონ. COVID-19-ზე ტესტის გაკეთებამდე და ტესტის შედეგების ლოდინის პერიოდში, უნდა იყოთ თვითიზოლაციაში.

	თუ COVID-19-ის სიმპტომები გაქვთ, მაგრამ ტესტი არ გაგიკეთებიათ, თვითიზოლაციაში უნდა დარჩეთ. სიმპტომების გაქრობიდან 2 დღის განმავლობაში, თვითიზოლაციაში უნდა დარჩეთ.
  	თუ ანტიგენის ტესტს გაიკეთებთ და შედეგი დადებითი იქნება, ეს ნიშნავს, რომ COVID-19 გაქვთ. თვითიზოლაცია 5 დღის განმავლობაში დაგჭირდებათ. ეს 5-დღიანი ვადა, ტესტის გაკეთების დღიდან, ან სიმპტომების დაწყების მომენტიდან იწყება. თვითიზოლაცია 5 დღეში შეგიძლია შეწყვიტოთ, თუ სიმპტომები ბოლო 2 დღის განმავლობაში არ გქონიათ. ბავშვებს თვითიზოლაციის შეწყვეტა 3 დღეში შეუძლიათ, თუ ბოლო 2 დღის განმავლობაში სიმტომები არ აღენიშნებოდათ.
	თუ COVID-19-ის ტესტის პასუხი დადებითია და მსუბუქი სიმტომები გაქვთ, საავადმყოფოში დარჩენა აუცილებელი არ არის. თუმცა თვითიზოლაცია მაინც დაგჭირდებათ.

	თუ COVID-19-ის სიმპტომები გაქვთ და ტესტის პასუხი უარყოფითია, თვითიზოლაციაში უნდა დარჩეთ, სანამ 2 დღის განმავლობაში სიმტომები აღარ გექნებათ.

თუ თვითიზოლაციას გთხოვენ, თქვენ უნდა:

	დარჩეთ თქვენს ოთახში, ან სხვებისგან იზოლირებულ სივრცეში.
	სუფთა ჰაერის შემოსაშვებად, შეგიძლიათ გააღოთ ფანჯარა.
	თქვენს ოთახში არავინ შემოუშვათ და კარი არავის გაუღოთ, სამედიცინო მუშაკების გარდა.

	საცხოვრებელ ცენტრში სხვა ადამიანებისგან, რაც შეიძლება, შორს იყავით. თუ სხვა ადამიანებთან შეხვედრა გიწევთ, დისტანცია დაიცავით.
	თუ შესაძლებელია, საცხოვრებელ ცენტრში ცალკე ტუალეტით და აბაზანით ისარგებლეთ.
	თუ ცალკე აბაზანით სარგებლობის შესაძლებლობა არ გაქვთ, შეეცადეთ, რომ აბაზანა ძალიან სუფთა მდგომარეობაში შეინარჩუნოთ.
	ხელები ხშირად დაიბანეთ. დაიცავით ხელების სისუფთავე საპნითა და წყლით ხშირი დაბანის მეშვეობით.

როგორ დაიბანოთ ხელები საპნით და წყლით

	ხელები თბილი წყლით დაასველეთ.
	წაუსვით საპონი.
	გაიხეხეთ ხელები, სანამ საპნის ბუშტები არ გამოჩნდება.
	გაიხეხეთ ხელების ზედა ნაწილი, თითებს შორის და ფრჩხილების ქვეშ.

	ეს 20 წამის განმავლობაში გააკეთეთ.
	ხელები გამდინარე წყლით ჩამობანეთ.
	ხელები სუფთა პირსახოცით, ან ქაღალდის პირსახოცით გაიმშრალეთ.

ხველების და ცემინების დროს, დაიფარეთ პირი

	ხველების და ცემინების დროს, პირი და ცხვირი სუფთა ხელსახოცით დაიფარეთ.
	გამოყენებული ხელსახოცები დახურულ ურნაში ჩაყარეთ.
	დაიბანეთ ხელები.
	თუ ხელსახოცი არ გაქვთ, დაახველეთ და დააცემინეთ იდაყვში.

არ გაიზიაროთ ნივთები

	შეეცადეთ, არ გაუზიაროთ ეს ნივთები თქვენს საცხოვრებელში მყოფ სხვა ადამიანებს. მაგალითად, • ჭურჭელი • სასმელი ჭიქები • ფინჯანი • დანები, ჩანგლები და კოვზები • ხელსახოცები • საწოლის თეთრეული
	შეგვიძლია, საკვები თქვენს ოთახში მოვიტანოთ, ან კვება თქვენს ცენტრში მოვაწყოთ.
	არ გაუზიაროთ სხვებს დისტანციური მართვის პულტები, ან სათამაშო კონსოლები.

თვითიზოლაციის დროს, კარგი ჯანმრთელობის შენარჩუნება

	ამ რთულ დროს, შეიძლება შფოთვა იგრძნოთ. თქვენი ფსიქიკური ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად, შეგიძლიათ ბევრი რამ გააკეთოთ.
	შეეცადეთ იმოძრაოთ ოთახში. გარეთ გასვლაც შეგიძლიათ, თუ სხვებისგან ცალკე იქნებით.
	ასევე შეგიძლიათ • წაიკითხოთ წიგნები • უყუროთ ტელევიზორს, ან პროგრამებს ონლაინ
	თქვენთვის შესაძლოა სასარგებლო იყოს მეგობრებსა, ან ნათესავებთან, ტელეფონით, ან სოციალური მედიით კონტაქტის შენარჩუნება.

	უფრო მეტი რეკომენდაციისთვის ეწვიეთ: www.yourmentalhealth.ie თქვენი ფსიქიკური ჯანმრთელობის, აქტიურობის, ან კავშირის შენარჩუნების შესახებ რეკომენდაციების მისაღებად, ეწვიეთ: www.gov.ie/en/publication/c803e-managing-your-mood/

თუ თვითიზოლაციაში თავს უარესად იგრძნობთ

	თუ ფიქრობთ, რომ თავს უარესად გრძნობთ, დაუკავშირდით თქვენს ექიმს. თუ საცხოვრებელ ცენტრში ხართ, ტელეფონით დაუკავშირდით ცენტრის მენეჯერს, ან თქვენი ცენტრის ექიმს.
	თუ ეს საგანგებო შემთხვევაა, გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება ნომერზე 112 ან 999. უთხარით მათ, რომ გაქვთ, ან შესაძლოა გქონდეთ COVID-19.

გამოქვეყნებულია HSE-ის მიერ

2023 წლის ივნისი

HSE Public Health Advice on Cocooning, Easy Read 2020-ის ადაპტირებული ვერსია

© ევროპული ადვილად წასაკითხი ლოგოტიპი: ინკლუზია ევროპაში.

უფრო მეტი ინფორმაციისთვის, ეწვიეთ www.easy-to-read.eu