

# კორონავირუსი COVID-19



Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice



იმისათვის, რომ შევანელოთ კორონა ვირუსის გავრცელება, დაუცველი ადამიანები ეთხოვით, რომ ჩაიბუდონ ადამიანები რომლებიც არიან მეტი რისკის ქვეშ, მიეცათ სპეციალური რჩევა სახელწოდებით ჩაბუდება.

## ვინ უნდა ჩაიბუდოს?

ვისაც ყველაზე მეტად ემოქრება Covid-19, მათ შორის:

- > ყველა 70 წლის და ზევით
- > ყველა ვინც ცხოვრობს საერთო საცხოვრებელში ან გრძელ ვადიან სამკურნალო დაწესებულებაში.
- > ადამიანები, რომლებსაც აქვთ სერიოზული სამედიცინო პრობლემები, რაც მათ დაუცველს ხდის, მაგალითად: ორგანოთა გადანერგვის შემცველი, ადამიანები, რომლებიც კიბოს მკურნალობას გადიან, სასუნთქი სისტემის მძიმე დაავადებებს, იშვიათ დაავადებებს, რომლებიც ზრდის ინფექციების რისკს, ორსული ქალები, რომლებსაც აქვთ მნიშვნელოვანი გულის დაავადება.

## რას ნიშნავს დაიბუდა?

საზოგადოებრივი ჯანდაცვის რჩევა ადამიანებისთვის ვინც „დაიბუდა“

- > ეს ნიშნავს, რომ ყოველთვის უნდა დარჩეთ სახლში, გადით გარეთ მხოლოდ სავარჯიშოდ 5 კმ რადიუსზე თქვენი სახლიდან.
- > თუ აპირებთ მანქანით გასვლას, დაიცავით 5 კმ-ის მანძილი სახლიდან და გაინაწილეთ ეს მოგზაურობა ვინმესთან ვინც ჩაბუდება.
- > მოერიდეთ მაღაზიებს
- > ორგანიზება გაუკეთეთ რომ წამლები და საჭმელი მოგიტანონ სახლთან
- > თუ გაქვთ აივანი ან ეზო, გაატერეთ მეტი დრო სუფთა ჰაერზე
- > ესაუბრეთადამიანებს ტელეფონით ან ონლაინით
- > იმოდრავით რაც შეიძლება მეტი
- > ეცადეთ აკეთოთ ის რაც გსიამოვნებთ სახლის პირობებში
- > არ გახვიდეთ სახლიდან
- > არ მიიღოთ მნახველები და სტუმრები სახლში, გარდა მომველისა

## გარეთ სავარჯიშოდ გასვლა

- > დაიცავით მინიმუმ 2 მეტრი (6 ფუტი) დაშორებით სხვა ადამიანების გარეთ
- > სასეირნოდ გასვლისას თავიდან აიცილეთ ფიზიკური კონტაქტი ადამიანებთან
- > არ შეეხოთ ზედაპირებს ხელით
- > ხელები დაიბანეთ სახლში დაბრუნებისას
- > თუ სპეციალურ თავსესაფარში ცხოვრობთ, ესაუბრეთ თქვენს მომვლელს იმაზე, თუ რა არის უსაფრთხო თქვენთვის.
- > თუ თქვენ გაწუხებთ, ისაუბრეთ თქვენს ექიმთან რჩევისთვის

## თუ ცხოვრობთ ვინმესთან ვისაც ესაჭიროება დაბუდება

მიუხედავად იმისა რომ ეს ძალიან რთულია, ეცადეთ დაიცვათ 1 მეტრი დისტანცია მათგან

## ხელი შეუწყეთ მათ ვისაც ესაჭიროებათ ჩაბუდება და არიან გამოსული სახლის გარეთ

- > დაიცავით დისტანცია
- > ყველას მიეცი სივრცე სიარულის დროს
- > მოერიდეთ ფიზიკურ კონტაქტს
- > ნუ შეთავაზებთ მანქანით გადაადგილებას ვინმეს, ვინც ჩაბუდება, ყველამ ერთმანეთისგან დისტანცია უნდა დავიცვათ, რომ თავიდან ავიცილოთ Covid-19-ის გავრცელება

## სად შემიძლია მოვიძიო დახმარება?

- > მთავრობა აწყობს, რომ თითოეულ საკრებულოს ან ადგილობრივ ორგანოს ჰქონდეს საკვები, აუცილებელი საყოფაცხოვრებო მარაგი და მედიკამენტებით დახმარების საშუალება
- > ALONE აწარმოებს სატელეფონო დახმარების ხაზს, კვირაში შვიდი დღე დილის 8 საათიდან - საღამოს 8-დან 0818 222 024 საათამდე
- > თქვენ შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ HSE Live 1850 24 1850 ჯანმრთელობის შესახებ ინფორმაციის მისაღებად და რჩევებისთვის

## კორონავირუსის თავიდან ასაცილებლად ყველა ადამიანმა უნდა დაიცვას ეს 6 ძირითადი ნაბიჯი



### შეწყვიტეთ

ხელის ჩამორთმევა და ჩაბუდება ადამიანებთან მისაღების დროს



### დისტანცია

დაიცავით დისტანცია 2 მეტრით (6 ფუტი) განსაკუთრებით მათგან ვინც კარგად ვერ გრძნობს თავს



### დაიბანეთ

ხელები კარგად და რაც შეიძლება ხშირად



### დაიფარეთ

პირი და ცხვირი ხელსაწოცით როდესაც ახველებთ ან აცემინებთ და გადაადგმობთ ნახმარი ხელსაწოცი



### მოერიდეთ

შეხებას თვალებზე, ცხვირზე, პირზე დაუბანელი ხელით



### გაწმინდეთ

ანტიბაქტერიული საწმენდით დაბინძურებული ზედაპირი

კორონა ვირუსისგან დაცვა ჩვენს ხელშია

ყოველდღიური სიახლის შესახებ ეწვიეთ

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)