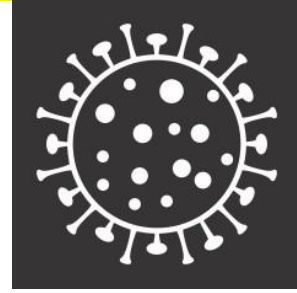


კორონავირუსი

COVID-19

თვით-იზოლაცია

საზოგადო ჯანმრთელობის რჩევა



Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice

ინფორმაცია საერთაშორისო

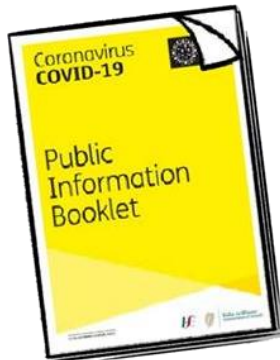
დაცვის საცხოვრებლის

რეზიდენტებისათვის

(IPAS)



# About this booklet



ეს ბუკლეტი ეხება ინფორმაციას თვით-იზოლაციის შესახებ (COVID-19) ირლანდიაში.



ირლანდიის მთავრობა ცდილობს შეაჩეროს კორონავირუსის (COVID-19) სწრაფი გავრცელება.

მათ ეს შეუძლიათ გააკეთონ მხოლოდ თქვენი დახმარებით.

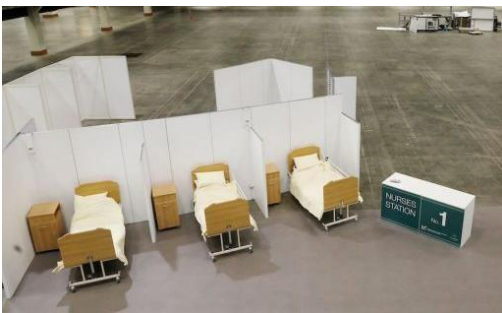


HSE გაწვდით ინფორმაციას ამ ვებგვერდზე [www.hse.ie](http://www.hse.ie)

# თვით-იზოლაცია



თვით-იზოლაცია ნიშნავს სახლში დარჩენას. თქვენ უნდა მოერიდოთ საცხოვრებელ ცენტრში მყოფ ხალხს.



შეიძლება ასევე მოგთხოვოთ, რომ წახვიდეთ და დარჩეთ სპეციალურ იზოლორების ცენტრში.

რომელიც ეკუთვნის საერთაშორისო დაცვის განსახლების სერვისს (IPAS) ან HSE-ის.



თქვენ შეგიძლიათ დარჩეთ იქ 14-დან 19 დღემდე სანამ თვით-იზოლაციაში ხართ

თქვენი ექიმი მოგთხოვთ ამის გაკეთებას რათა თავიდან ავიცილოთ სხვა ადამიანების დაინფიცირება.

## თქვენ შეიძლება დაგჭირდეთ თვით- იზოლაცია შემდეგი მიზეზების გამო:



სანამ გაიკეთებთ ტესტს  
კორონავირუსზე.



სანამ ლოდებით ტესტის  
შედეგებს.

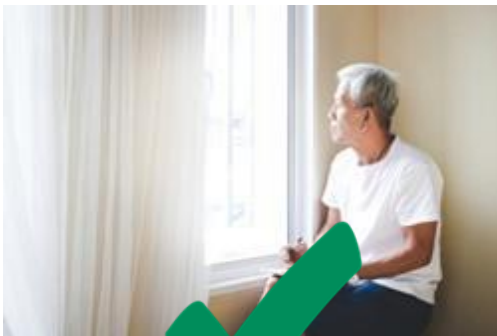


თუ გეთქვათ, რომ გაქვთ  
კორონავირუსი, მაგრამ გაქვთ  
მსუბუქი სიმპტომები,  
რომელთა მკურნალობა  
შესაძლებელია საავადმყოფოს  
გარეთ.



თუ ცხოვრობთ საზიაროდ  
ოთახში ადამიანთან,  
რომელსაც აქვს  
კორონავირუსი.

## თუ მოგეთხოვათ თვით-იზოლაცია უნდა გააკეთოთ შემდეგი:



დარჩით თქვენს ოთახში მთელ  
დროს.



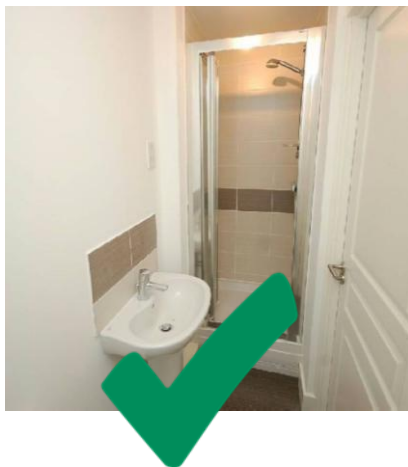
შეგიძლიათ გამოხსნათ  
ფანჯარა და მიიღოთ სუფთა  
ჰაერი.



არ მიიღოთ ვიზიტორები  
თქვენს ოთახში და არ  
უპასუხოთ კარებს.



მოერიდეთ ადამიანებს  
თქვენს ცენტრში.  
თუ აუცილებელია, რო. ნახოტ  
ადამიანები, დაიცავით 2 მეტრი  
დისტანცია



თუ ეს შესაძლებელია,  
გამოიყენეთ ცალკე ტუალეტი  
და აბაზანა თქვენს  
საცხოვრებელ ცენტრში /  
ოთახში.



თუ ეს შეუძლებელია,  
დარწმუნდით, რომ აბაზანა  
ძალიან სუფთაა.



ხელები ხშირად დაიბანე.  
ხელები დაიბანეთ საპნით  
და წყლით  
რეგულარულად.

## როგორ დაიბანოთ ხელები საპნით და წყლით კარგად:



დაისველეთ ხელები თბილი  
წყლით



დაიდეთ საპონი.



ხელები ერთამნეთზე ისვით  
სანამ ბევრი ქაფი არ  
წარმოიქმნება.



წაისვიტ ხელები ზემოდან,  
თითებშუა და ფრჩხილებს ქვეშ.



გააკეთეთ ეს 20 წამის მანძილზე.



ჩამოიბანეთ საპონი გამდინარე  
წყლით.





გაიმშრალეთ ხელები სუფთა პირსახოცით ან ქაღალდით.



შეგიძლიათ იხილოთ ვიდეო თუ როგორ დაიბანოთ ხელები.

## დაიფარეთ სახ დხველების და დაცემინების დროს



როდესაც ახველებთ ან აცემინებთ დაიფარეთ სახე სუფთა ხელსახოცით



გადააგდეთ ხელსახოცი თავდახურულ ნაგვის ურნაში და დაიბანეთ ხელები.



დააცემინეთ და დაახველეთ  
თქვენს იდაყვში თუ არ გაქვთ  
ხელსახოცი.

## მოერიდეთ ნივთების გაზიარებას



ეცადეთ რომ არ გაუზიაროთ ეს  
ნივთები სხვა ადამიანებს:

- ჭურჭელი
- წყლის ჭიქა
- ფინჯანი
- დანები, ჩანგლები და კოვზები
- პირსახოცები
- თეთრეული

შეგვიძლია საკვები მოგიტანოთ  
ოთახთან.



ამ ნივთების გამოყენების შემდეგ გარეცხეთ ისინი ჭურჭლის სარეცხ მანქანაში ან ცხელი წყლით და საპნით.



არ გაიზიაროთ ტელევიზორის კულტები და სათამაშო მოწყობილობები.

## Household cleaning



დაიბანეთ ხელები სახლის სამუშაოს შესრულებამდე და მას შემდეგ.

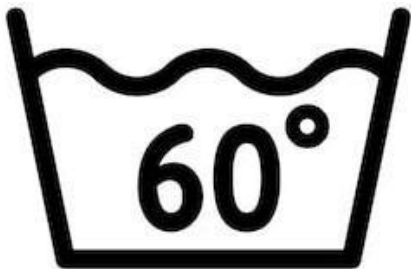


გაწმინდეთ ზედაპირები ჩვეულებრივი სადეზინფექციო საშუალებით, რომელსაც ყიდულობთ სუპერმარკეტში. მათ შეუძლიათ კორონავირუსის მოკვლა.

# სარეცხი



იხმარეთ ხელთათმანი სანამ ჭუჭყიან სარეცხს რეცხავთ.



გარეცხეთ სარეცხი 60 გრადუსზე და ამეტი ან უმაღლეს ტემპერატურაზე რაც შესაძლებელია.



გაწმინდეთ ზედაპირები სარეცხი მანქანის გარშემო

# ნაგავი



მოათავსეთ თქვენი ნაგავი ცელოფნებში.



გაიტანეთ თქვენი ნაგავი  
გარეთ როდესაც სამი  
მეოთხედი სავსეა.

ჩადეთ ერთი ცელოფანი  
მეორეში.

ორივე ცელოფანს მოუკარით თავი.

## იყავით კარგად თვით-იზოლაციის დროს



შესაძლებელია შფოთავდეთ ამ  
რთულ დროს.

ძალიან ბევრი რამ არის რითაც  
შეგიძლიათ დაეხმაროთ  
საკუთარ მენტალურ  
ჯანმრთელობას.



ეცადეთ იმოძრაოთ სახლში.  
შეგიძლიათ გარეთ გახვიდეთ თუ  
საკუთარი ტერიტორია გაქვთ.



თქვენ ასევე შეგიძლიათ;

- წაიკითხოთ წიგნები
- უყუროთ TV -ს ან  
ონლაინ პროგრამებს
- დაკავდეთ ხელოვნებით



თქვენ შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ გეხმარებათ მეგობრებთან ან ნათესავებთან ხშირად კავშირი ტელეფონით ან სოციალური მედიით.



უფრო მეტი რჩევისთვის იხილეთ:

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

რჩევებისთვის, თუ როგორ უნდა იზრუნოთ თქვენს გონებრივ კეთილდღეობაზე, იყოთ აქტიური და დარჩეთ

დაკავშირებული იხილეთ:

[www.gov.ie/en/campaigns/together](http://www.gov.ie/en/campaigns/together)

**თუ თქვენ თვით-იზოლაციაში ხართ და მდგომარეობა გაუარესდა**



თუ გრძნობთ რომ უფრო ცუდად ხდებით დაურეკეთ თქვენს ექიმს.

თუ ხართ სპეციალურ საცხოვრებელ ცენტრში დაუკავშირდით ცენტრის მენეჯერს.



თუ ეს სასწრაფო გამოიძახეთ  
სასწრაფო დახმარება ამ  
ნომერზე **112** ან **999** უთხარით,  
რომგაქვთ ან შესაძლებელია  
გქონდეთ კორონავირუსი.

ადაპტირებულია HSE -ის საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის რჩევების მიხედვით ჩაბუდებასთან დაკავშირებით, მარტივად წასაკითხი 2020

© ევროპული მარტივი წაკითხვის ლოგო: ინკლუზია ევროპა. დამატებითი ინფორმაცია [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)