

დასკვნა
COVID-19-ის პრევენცია მოიცავს ვაქცინაციას, ნიღბების სწორად გამოყენებას და სოციალური დისტანციის დაცვას. თუ COVID-19-ის ნიშნები აღმოჩნდება, დროულად მიიღეთ ზომები, ჩაიტარეთ ტესტირება და უზრუნველყავით იზოლაცია. დაიცავით პრევენციული ზომები და გაუფრთხილდით საკუთარ და გარშემომყოფთა ჯანმრთელობას.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

აკრედიტაცია კანადა. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 p. (PHIG/ASF-022)

COVID-19-ის პრევენცია: ვაქცინაცია, ნიღბები და სოციალური დისტანცია (ინფექციური დაავადებები)

საინფორმაციო ბუკლეტი



COVID-19-ის პრევენცია: ვაქცინაცია, ნიღბები და სოციალური დისტანცია – საინფორმაციო ბუკლეტი (ინფექციური დაავადებები)

COVID-19 არის მაღალი გადამდებლობის რესპირატორული ინფექცია, რომელიც ვრცელდება ჰაერ-წვეთოვანი გზით და მნიშვნელოვან საფრთხეს უქმნის საზოგადოებრივ ჯანმრთელობას. COVID-19-ის გავრცელების პრევენციისთვის აუცილებელია ვაქცინაცია, ნიღბების გამოყენება და სოციალური დისტანციის დაცვა. ამ ბუკლეტში გაეცნობით, თუ როგორ უნდა დაიცვათ საკუთარი თავი და სხვები ვირუსისგან.

1. ვაქცინაცია COVID-19-ის წინააღმდეგ

COVID-19-ის საწინააღმდეგო ვაქცინაცია ვირუსის გავრცელების პრევენციის ყველაზე ეფექტური გზაა.

რატომ არის ვაქცინაცია მნიშვნელოვანი?

- იმუნიტეტის გაძლიერება: ვაქცინაცია იცავს თქვენს ორგანიზმს COVID-19-ის მძიმე ფორმებისგან, ამცირებს ჰოსპიტალიზაციისა და სიკვდილის რისკს.
- მიუხედავად მუტაციების: ვირუსის ახალ ვარიანტებთან ბრძოლისთვის მნიშვნელოვანია ვაქცინის სხვადასხვა დოზის მიღება, რაც ზრდის დაცულობის დონეს.
- გავრცელების შეზღუდვა: ვაქცინირებული ადამიანები ნაკლებად ავრცელებენ ვირუსს, რაც ხელს უწყობს საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვას და ეპიდემიის კონტროლს.

2. ნიღბის ტარება და მისი მნიშვნელობა

ნიღბები ეფექტურია COVID-19-ის გადაცემის პრევენციაში, განსაკუთრებით ხალხმრავალ ან დახურულ სივრცეებში.

როდის უნდა გამოვიყენოთ ნიღბები?

- ხალხმრავალ ადგილებში: ნიღბები უნდა ატაროთ, როცა ხართ ხალხმრავალ გარემოში, სადაც შეუძლებელია სოციალური დისტანციის დაცვა.
- დახურულ სივრცეებში: როცა ვერ უზრუნველყოფთ საკმარის ვენტილაციას.
- სუსტი იმუნური სისტემის მქონე პირების ირგვლივ: თუ ხართ მაღალი რისკის ჯგუფში მყოფი ადამიანების გარემოცვაში, როგორცაა ხანდაზმულები ან ქრონიკული დაავადებების მქონე პირები, ნიღბის ტარება აუცილებელია.

ნიღბის სწორად გამოყენება

- სახის სწორად დაფარვა: ნიღაბი უნდა ფარავდეს როგორც ცხვირს, ასევე პირს.
- ხელების ჰიგიენა: ნიღბის გამოყენების წინ და შემდეგ დაიბანეთ ხელები ან გამოიყენეთ ანტისეპტიკური ხსნარი.
- ერთჯერადი ნიღბები: ერთჯერადი ნიღაბი განმეორებით არ გამოიყენოთ; ყოველი გამოყენების შემდეგ გადაყარეთ.



4. COVID-19-ის სიმპტომების ამოცნობა და მართვა

COVID-19-ის პრევენციის გარდა, აუცილებელია დროულად ამოიცნოთ ვირუსის სიმპტომები და მიიღოთ სათანადო ზომები.

ძირითადი სიმპტომები:

- სიცხე
- ხველა
- გემოსა და სუნის დაკარგვა
- სუნთქვის გაძნელება
- საერთო სისუსტე და ტკივილები

რა უნდა გავაკეთოთ, თუ COVID-19-ის სიმპტომები აღმოგჩნდათ?

- თვითიზოლაცია: თუ COVID-19-ის ნიშნები გაქვთ, დაუყოვნებლივ დაიწყეთ თვითიზოლაცია, რათა არ დააინფიციროთ სხვები.
- ტესტირება: ჩაიტარეთ ტესტი COVID-19-ზე, რათა დარწმუნდეთ ინფიცირების შესახებ და შეძლოთ სწორად მართოთ მდგომარეობა.
- კონსულტაცია ექიმთან: თუ სიმპტომები მძიმდება, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს..