



COVID-19

Xorijlik talabalar uchun xavfsizlik va karantinga oid ko'rsatmalar (Ikkinchi tahrir)

2021-yil avgust



Ta'lim Vazirligi



Mundarija

1. Karantinga oid asosiy ko'rsatmalar	1
2. Ta'lim muassasalariga qatnash.....	4
3. Kundalik hayotda	5
4. Yarim stavkali ishda ishlash.....	7
Ma'lumot.....	11



Ushbu risola Koreyadagi chet ellik talabalarni COVID-19 yuqtirishining oldini olish va himoya qilish maqsadida "Kollej va universitet talabalari uchun COVID-19 ni oldini olish yo'riqnomasi" asosida tayyorlandi va bir nechta tillarga tarjima qilindi.



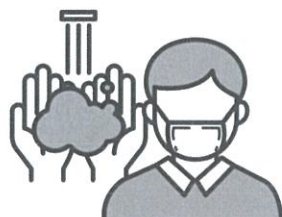
1. Karantinga oid asosiy ko'rsatmalar



► COVID-19 tarqalishining oldini olish uchun karantin ko'rsatmalariga individual rioya qilish juda muhim.

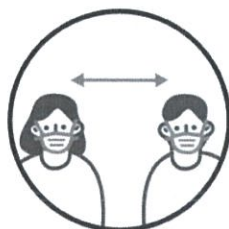
- COVID-19 tarqalishiga qarshi kurashish uchun kundalik hayotingizda quyidagi muhim ko'rsatmalarga amal qiling.

COVID-19 variantlaridan himoyalash uchun asosiy karantin choralari



[1-ko'rsatma]

Qayerda bo'lishingizdan qat'iy nazar, doimo niqob taqing (KF80, KF94). Qo'llaringizni tez-tez yuving.



[2-ko'rsatma]

Ijtimoiy masofani saqlashga qat'iy amal qiling. Ijtimoiy yig'ilishlardan saqlaning.



[3-ko'rsatma]

Agar sizda alomatlar bo'lsa yoki yuqtirganligingizga shubha qilish uchun sabab bo'lsa, darhol tekshiruvdan o'ting.



[4-ko'rsatma]

Yopiq joylardan va olomon yig'ilgan joylardan o'zingizni chetga oling. Bino ichidagi havoni tez-tez shamollatib turing.



[5-ko'rsatma]

Aniq belgilangan joyda va gaplashmasdan ovqatlaning.



► **Immigratsiya maqomingiz va millatingizdan qat'iy nazar, agar siz quyida ko'rsatilgan COVID-19 testini topshirish talab qilinadigan shaxslar uchun belgilangan mezonlarga javob bersangiz, bepul COVID-19 testini topshirishingiz mumkin. Agar siz Koreyada COVID-19 bilan kasallangan bo'lsangiz, * sizning davolanish va karantinda saqlanishingiz ham bepul bo'ladi, * shuning uchun agar simptomlar paydo bo'lsa, darhol tekshiruvdan o'ting.**

* Mamlakatlar o'rtasidagi o'zaro ikki tomonlama kelishuv qoidasiga ko'ra, agar siz chet elda yuqtirgan bo'lsangiz (chet eldan kelgandan keyin Koreyada o'z-o'zini karantinga olish paytida test natijasi ijobiy chiqqan bo'lsa), karantin va davolanish xarajatlari, siz qaysi mamlakat fuqarosi ekanligingizga qarab, to'liq qoplanadi, qisman qoplanadi yoki umuman qoplanmaydi.

** Agar siz o'zingizning beparvoligingiz sababli, masalan, karantin qoidalariga rioya qilmaslik yoki karantin sharoitlarini o'zgartirmaslik sababli COVID-19 bilan kasallangan bo'lsangiz, siz karantin / davolanish xarajatlarini qoplash uchun yordam olish huquqiga ega bo'lmasligingiz mumkin.

Bepul COVID-19 testini topshirish talab qilinadigan shaxslar

Shubhali bemorlar	Koronavirus borligi tasdiqlangan bemor bilan aloqada bo'lganidan keyin 14 kun ichida COVID-19ning klinik alomatlarini paydo bo'lgan shaxslar
Simptomlar paydo bo'lgan va shu bois test topshirishi talab qilinadigan shaxslar	<ul style="list-style-type: none"> ① Klinik alomatlar to'g'risida shifokorning fikriga asoslangan holda, COVID-19 borligi shubha qilingan shaxslar ② Koreyaga chet eldan qaytib kelganidan keyin 14 kun ichida COVID-19ning klinik alomatlarini namoyon qilgan shaxslar ③ Koreyada ommaviy yuqish holati bilan epidemiologik bog'liqligi bor bo'lganligi uchun test olishni talab qiladigan shaxslar

Asosiy klinik alomatlar: Isitma (37,5 °C dan yuqori), yo'tal, nafas olish qiyinlashishi, so'zak, mushak og'rig'i, bosh og'rig'i, tomoq og'rig'i, hid / ta'm bilishning pasayishi, pnevmoniya

1. Karantinga oid asosiy ko'rsatmalar



✳️ Agar siz yuqorida ko'rsatilgan toifalardan biriga mos kelsangiz, saqlangan ijtimoiy masofa darajasidan, epidemiologik bog'liqlikdan, alomatlarining bor yoki yo'qligidan va mintaqadan qat'iy nazar, bepul COVID-19 testini topshirishingiz mumkin. Ushbu qoida kelgusidagi xabarnomagacha o'z kuchini saqlaydi. Chet el fuqarolari ham bepul COVID-19 testidan foydalanish huquqiga ega. Bepul test topshirish mumkin bo'lgan skrining klinikalari haqida ma'lumot olish uchun **1339** raqamiga sim qoqing (hudud kodi + 120) yoki o'zingizning mahalliy sog'liqni saqlash markazingizga murojaat qiling.

Agar siz quyidagi toifalarga kirsangiz, siz shoshilinch ravishda test topshirishingiz talab qilinadigan simptomli shaxs hisoblanasiz.

- ① Agar sizning oilangiz a'zolaridan birida COVID-19 klinik alomatlari mavjud bo'lsa
- ② Agar siz oxirgi 14 kun ichida chet eldan qaytib kelgan biror bir shaxs bilan (oila a'zolari, do'stlar, tanishlar va boshqalar) aloqada bo'lgan bo'lsangiz
- ③ Agar siz mahalliy hudud miqyosida ommaviy yuqish sodir bo'lgan biror bir joyga tashrif buyurgan bo'lsangiz
- ④ Agar sizda shoshilinch skrining testida yoki tezkor antitana testida natijangiz ijobiy chiqqan bo'lsa



2. Ta'lim muassasalariga qatnash



► **(Oldin)** Ta'lim muassasasiga qatnashdan oldin uyda ahvolingizni baholang. Agar o'zingizda alomatlar bo'lishi mumkin, deb hisoblasangiz, uyda qoling va professoringiz va ta'lim dargohingiz bilan bog'laning.

- Yaqin atrofdagi skrining klinikasida yoki vaqtinchalik skrining klinikasida test topshiring.

※ COVID-19 belgilari bilan skrining klinikasiga borishdan oldin, **1339** raqamdagi Koll-markazga (hudud kodi + 120) yoki mahalliy sog'liqni saqlash markaziga qo'ng'iroq qiling. Skrining klinikasiga borishda, niqob taqib olishingiz kerak. Iltimos, iloji bo'lsa, jamoat transportidan foydalanishdan saqlaning.

- Hatto test natijasi salbiy bo'lsa ham, uyda qoling va alomatlar mavjud bo'lgan davrda holatingizni kuzatib boring.

- Alomatlaringiz yaxshilanganidan so'ng, ta'lim dargohiga qaytishdan oldin professoringiz va ta'lim dargohingiz bilan bog'laning.

※ Isitma (38 °C dan yuqori) davom etsa yoki alomatlar kuchaygan bo'lsa, skrining klinikasiga qaytib boring.

Quyidagi holatlarda maktabga bormang

① Agar sizga sog'liqni saqlash muassasalari tomonidan o'z-o'zini karantinga olish buyurilgan bo'lsa, ikki hafta davomida maktabga borishni to'xtating va o'zingizni karantinga oling.

② Agar siz bilan birga yashayotgan biror shaxs o'zini karantinga olgan bo'lsa, u kishining o'zini karantinga olish davri tugamaguncha maktabga bormang.

※ Agar siz bilan birga yashayotgan shaxs bilan siz aloqada bo'lmasligingizni ta'minlash uchun u shaxs ko'rsatma asosida, alohida karantin muassasasiga yuborilgan bo'lsa, siz maktabga borishingiz mumkin.

③ Agar siz yoki siz bilan birga yashaydigan biror shaxs shubhali alomatlar tufayli test topshirsa, test natijalari chiqmaguncha maktabga bormang.

► **(Ta'lim dargohida)** Ta'lim dargohida bo'lganingizda, har doim niqob taqing. Siz va yoningizdagi talaba o'rtasida bo'sh o'rindiqlik qoldirish orqali sinfda ijtimoiy masofani saqlang.

- Ovqatlanish sodir bo'ladigan har qanday yig'ilishlardan saqlaning. Darslar tugashi bilan darhol uyga boring.

► **(Keyin)** Agar sizda isitma yoki nafas olish kabi alomatlar bo'lsa, bu haqida darhol professoringizga va ta'lim dargohingizga xabar bering.

- Yaqin atrofdagi skrining klinikasida test topshiring. Test natijalarini olganingizdan so'ng, professor va maktabingiz bilan o'rtoqlashing.

3. Kundalik hayotda

Talabalar yotoqxonasida



- COVID-19 tarqalishining oldini olish uchun shaxsiy gigiyenaga qat'iy amal qiling. Qo'lingizni tez-tez yuving va dezinfeksiya qiling.
- Agar o'ta zarurat bo'lmasa, boshqa binolar, etajlar va xonalarga tashrif buyurishdan saqlaning. Hech qachon talabalar yotoqxonasidagi xonada boshqa birov bilan birga ovqat iste'mol qilmang.
- Agar siz boshqalar bilan bir xonada tursangiz, o'zaro gaplashishdan saqlaning. Agar siz ularga gapirishingiz zarur bo'lsa, niqob taqing va ijtimoiy masofani saqlang.
- Xonangizdan tashqarida siz doimo niqob taqishingiz shart. Oshxona, kir yuvish xonasi va hammom singari umumiy binolarga, boshqalar foydalanadigan vaqtdan farqli bo'lgan boshqa vaqtlarda tashrif buyuring. Birgalikda ishlaydigan inshootlardagi vaqtingizni minimal darajada kamaytiring.
 - Birgalikda ishlatiladigan inshootlarda ovqatlanish va suhbatlashish kabi tomchi orqali yuqtirish xavfini tug'diradigan faoliyatlardan saqlaning.
 - Agar yotoqxonangizda ovqat tayyorlash imkoni bo'lsa, ovqat pishirish paytida niqob taqing. O'z xonangizda yoki bo'linmalar bilan jihozlangan talabalar oshxonasida ovqatlaning.
- Agar tabiiy havo aylanishining imkoni bo'lsa, derazalaringizni doimo ochiq holda saqlang. Agar derazalarni doimo ochiq saqlash qiyin bo'lsa, kuniga kamida uch marta xonani shamollating.
- Agar sizda isitma kabi shubhali alomatlar bo'lsa, darhol yotoqxonaga ma'muriga xabar bering va uning ko'rsatmalariga amal qiling.
 - ※ Yotoqxonaga ma'murlari ehtimoliy COVID-19 bemorlariga, **1339** raqamidagi Koll-markazning (hudud kodi + 120) yoki mahalliy sog'liqni saqlash markazining ko'rsatmasiga binoan, choralarni ko'rishdan oldin niqob taqib, alohida ajratilgan joyda yakkalanishni buyuradilar.

Maktabdan tashqarida boshqa odamlar atrofida bo'lish



- COVID-19 tarqalishining oldini olish uchun shaxsiy gigiyenaga qat'iy amal qiling. Uyga kelganingizda, har doim qo'lingizni yuving.
- Agar siz yoki siz bilan yashayotgan biror bir kimsada isitma yoki nafas yo'li bilan bog'liq alomatlar kabi simptomlar bo'lsa, hatto uxlayotganda ham niqobda bo'ling va gaplashishdan saqlaning.
 - Agar siz o'zingizda COVID-19 bo'lishi mumkin, deb taxmin qilgan alomatlar bo'lsa, test uchun darhol yaqin atrofdagi skrining markaziga tashrif buyuring.
- Boshqalar bilan taom tayyorlayotganda, ovqat pishirish paytida niqob taqing. Yolg'iz ovqatlanish, ovqatni bo'lishmaslik va ovqatlanish paytida gaplashmaslik orqali tomchi bilan yuqish xavfini kamaytiring.
- Agar tabiiy havo aylanishining imkoni bo'lsa, derazalaringizni doimo ochiq holda saqlang. Agar derazalarni doimo ochiq saqlash qiyin bo'lsa, xonangizni kuniga kamida uch marta shamollating.



Kichik yig'ilishlar (klublar / diniy tadbirlar)

- Kontaktsiz (onlayn) tadbirlardan foydalanishga harakat qiling. Isitma yoki nafas yo'li bilan bog'liq alomatlar (yo'tal, tomoq og'rig'i va boshqalar) bo'lsa, tadbirlarga bormang.
- Har doim niqob taqing. Mavjud simptomlarni (isitma, nafas yo'li bilan bog'liq alomatlar va boshqalarni) tekshirish uchun kamida to'rt hafta davomida tashrif buyuruvchilar jurnalini (elektron yoki qog'oz formatida) yuriting.
- Boshqalardan 2 metrlik masofani saqlang (kamida 1 metr). Buni siz va eng yaqin shaxs o'rtasida bo'sh o'rindiq qoldirish orqali amalga oshirish mumkin.
- Havo-tomchi orqali yuqish xavfi paydo bo'lishiga olib keladigan faoliyatlar bilan shug'ullanmang. Bunga qo'shiq aytish (jo'r bo'lish), baland ovoz bilan gaplashish va ibodat qilish kabi faoliyatlar kiradi.
- Belgilangan ovqatlanish joyidan tashqarida ovqatlanmang. Sochiq va stakan kabi buyumlarni bo'lishmang.
- Boshqalar bilan aloqada bo'lishni o'z ichiga oladigan yig'ilishlar va tadbirlardan (sayyor yig'in, lagerlar, diniy yig'ilishlar) saqlaning. Bunday yig'ilishlar yoki tadbirlarni o'tkazishda karantin qoidalariga qat'iy rioya qiling.

4. Yarim stavkali ishda ishlash

Xorijlik talabalarning yarim stavkali ishda ishlashiga oid siyosat

- **Xorijlik talabalar, agar ular yarim stavka ishlashiga aniq ruxsat berilmagan bo'lsa, ishlashga ruxsat etilmaydi.**

- Umuman olganda, talabalarga yarim stavkali ishning faqat muayyan turlari bilan shug'ullanishga ruxsat beriladi. Xorijlik talabalar ishlab chiqarish, qurilish va E1-E7, E-9 va E-10 ish toifalarida yarim stavka ishlay olmaydilar.

※ Belgilangan talablarga javob beradigan xorijlik talaba ushbu belgilangan sohalarda (E1-E7) ishlashga ruxsat berilishi mumkin. Koreys tilini TOPIK 4-darajasida (4-darajali KIIP ni tugallagan) xorijlik talabalarga ishlab chiqarishda ishlashga ruxsat berilishi mumkin.

- **Yarim stavkada ishlashga ruxsat olish uchun, immigratsiya boshqarmasiga barcha kerakli hujjatlar bilan murojaat qiling, jumladan, standart mehnat shartnomasi, biznesni ro'yxatdan o'tkazish to'g'risidagi guvohnoma va universitetingizning yarim stavkada ishlashingiz haqidagi tasdiqnomasi.**

Ruxsat olish jarayoni

Mehnat shartnomasini imzolash

Ish beruvchi va xodim o'rtasida mehnat shartnomasi tuziladi
(soatlik ish haqi miqdori ko'rsatilgan standart mehnat shartnomasi)



Universitetning sizning yarim stavkada ishlashingizni tasdiqlashi

Xorijlik talabalar uchun mas'ul bo'lgan universitetingiz ma'muri tomonidan tayyorlanadigan hujjat



Ariza taqdim etish

Barcha kerakli hujjatlar bilan onlayn yoki yuzma-yuz murojaat qiling



Ruxsat yoki rad javobini olish

Agar ruxsat berilsa, sizga sertifikat (stiker) beriladi.

▪ **Yarim stavkada ishlash uchun ruxsat, faqat koreys tilini talab darajasida biladigan va o'zini ta'limga bag'ishlangan va universitetning chet ellik talabalari ma'muri tomonidan tasdiqlangan talabalarga beriladi.**

- (Ilmiy daraja taqdim etadigan ta'lim dasturiga yozilgan xorijlik talabalar, D-2) Ariza topshirish sanasidagi holatga ko'ra, oxirgi semestrda o'rtacha bahoingiz C (2.0) va undan yuqori bo'lishi kerak va siz TOPIKning 3 yoki 4-darajalariga (3 va 4 KIIP darajasini tugallagan) ega bo'lgan bo'lishingiz kerak. *

* Yarim stavkada ishlashga ruxsat olish uchun koreys tilini bilishga oid talablar

- Kichik mutaxassislik diplomi dasturlari va bakalavriatning birinchi / ikkinchi kurs talabalari: 3-darajali TOPIK (3-darajali KIIP tugallangan) yoki undan yuqori

- Bakalavriatning uchinchi / to'rtinchi kurslari talabalari va magistr talabalari 4-darajali TOPIK (3-darajali KIIP tugallangan) yoki undan yuqori

- Agar talaba ingliz tilida olib boriladigan dasturga yozilgan bo'lsa, nechanchi kursligidan qat'iy nazar, TOEFL bo'yicha 530 va undan yuqori ball talab qilinadi

- (Til o'rganuvchi talabalar, D-4) Barcha yakunlangan semestrlar bo'yicha davomatingizning o'rtacha ko'rsatkichi 90% va undan yuqori bo'lishi kerak va sizda TOPIK 2-darajasi (3-darajali KIIP tugallangan) yoki undan yuqori daraja bo'lishi kerak.

▪ **Yarim stavkada ishlash uchun faqat siz o'qiyotgan dasturda belgilangan haftalik ishlash vaqti soatlariga ruxsat beriladi.**

※ Talab qilinadigan koreys / ingliz tillari bo'yicha bilim darajasi mavjud bo'lmasa, hatto siz Xalqaro ta'lim sifatini ta'minlash tizimiga kiruvchi universitetga o'qishga kirgan bo'lsangiz ham, sizga ishlash uchun ruxsat beriladigan vaqt soatlari ikki baravariga qisqaradi.

- (Til o'rganuvchi talabalar) Haftada 20 soatgacha (Ma'qullangan universitetga qabul qilingan taqdirda, 25 soatgacha)

※ Haftasiga 20 soatlik vaqt ajratmasi butun semestrga, shu jumladan, dam olish kunlari, bayram kunlari va maktab ta'tili kunlariga nisbatan ham amal qiladi. Siz Koreyaga kelganingizdan keyin olti oy o'tgach, yarim stavkali ishda ishlashingiz mumkin.

- (Bakalavriat talabalari) Haftasiga 20 soatgacha (Agar tasdiqlangan universitetga qabul qilingan bo'lsa, haftasiga 25 soatgacha)

※ Agar ishlash uchun ruxsat beriladigan haftalik soatlar soni belgilanmagan bo'lsa, semestrda dam olish kunlari, bayram kunlari va maktab ta'tillariga nisbatan ishlash uchun vaqt cheklovi qo'llanilmaydi.

- (Magistr va aspirantlar) haftasiga 30 soatgacha (agar tasdiqlangan universitetga qabul qilingan bo'lsa, haftasiga 35 soatgacha)

▪ **Agar siz ruxsatsiz mehnat faoliyatini amalga oshirgan bo'lsangiz yoki ishlash uchun ruxsat shartlarini buzgan bo'lsangiz, Immigratsiya nazorati to'g'risidagi Qonunga binoan sizni deportatsiya qilishlari yoki sizga yarim stavkali ishda ishlashga nisbatan cheklov qo'yishlari mumkin.**

※ Agar sizning qurilishda ruxsatsiz ishlayotganingiz aniqlansa, siz ogohlantirishsiz deportatsiya qilinassiz.

4. Yarim stavkali ishda ishlash

Yarim stavkali ish bilan bog'liq karantinga oid ko'rsatmalar



- Agar sizda isitma bo'lsa yoki nafas olishning qiynalishi alomatlari (yo'tal, tomoq og'rig'i va hk) bo'lsa, ishga bormang. Agar ish paytida isitma yoki yo'tal kabi alomatlar paydo bo'lsa, darhol ish beruvchingizga xabar bering va uyingizga niqob taqqan holda qayting.
- Uyga borish vaqtida sog'lig'ingiz holatini tekshiring. Agar shubhali alomatlar davom etsa, yaqin atrofdagi skrining klinikasida test topshiring. Professoringiz va ta'lim maskaningizga test topshirganingizni bildiring.
- ※ Agar sizda COVID-19 klinik alomatlari bo'lsa, skrining klinikasiga tashrif buyurishdan oldin 1339 raqamidagi Koll-markazi (hudud kodi + 120) yoki mahalliy sog'liqni saqlash markaziga murojaat qiling. U yerga borishda, albatta, niqob taqib oling. Iloji bo'lsa, jamoat transportidan foydalanishdan saqlaning.
- Har doim niqob taqing. Boshqalardan 2 metr masofani (kamida 1 metr) saqlang va qo'llaringizni tez-tez yuving / tozalang.
- Yo'talganda yoki aksirganda, og'zingizni va buruningizni ro'molcha yoki yeng bilan yoping.
- Tomchi va havo orqali yuqish xavfi bo'lgan (baland ovozda gapirish, keraksiz gaplashish, telefonda gaplashish) harakatlardan saqlaning. Jismoniy kontaktdan saqlaning (qo'l siqish, quchoqlash va hk).
- Shaxsiy buyumlaringiz, masalan, ovqatlanish idishlarini, boshqalar bilan bo'lishmang. Ish kiyimingizni toza tuting, ularni boshqalarga bermang.
- Tez-tez ishlatib turiladigan ofis uskunalari (telefonlar, naushniklar, mikrofonlar) uchun bir martalik yopinchiq ishlating yoki ularni muntazam ravishda dezinfeksiya qiling.
- Ish joyidagi oshxonada ovqatlanayotganda, bitta qatorga yoki zig-zag shaklida o'tiring. Hech qachon ovqatni boshqalar bilan bo'lishmang - o'z ulushingizni alohida idishda / kosada solib oling.
- Dam olish xonalaridan bir vaqtning o'zida bir nechta odam foydalanmasligi kerak. Bino ichidagi chekish joylarida chekishdan saqlaning. Ochiq osmon ostida cheking.
- Agar tabiiy shamollatish imkoni bo'lsa, derazalarni doimo ochiq holda saqlang. Agar derazalarni har doim ochiq saqlash qiyin bo'lsa (masalan, konditsioner ishlayotganda), kamida ikki soatda bir marta xonani shamollating.
- Yig'ilishlar va jamoaviy ovqatlanishlardan saqlaning. Ishni tugatgandan so'ng, uyga boring.

Ma'lumot: Quyidagi tashkilotlar skrining klinikalari haqidagi savollarga javob berishlari va sizga tarjimonlik xizmatlarini ko'rsatishlari mumkin.



- Yaqin atrofdagi skrining klinikalari joylashgan joyni bilish uchun **1339** raqami orqali KDCA Koll-markaziga qo'ng'iroq qiling. Agar sizga tarjimon xizmatlari kerak bo'lsa, Adliya vazirligining Immigratsiya aloqa markaziga (1345), Turistik axborot markaziga (1330) yoki Bandlik va mehnat vazirligining Chet ellik ishchilar uchun maslahat markaziga (1577-0071) qo'ng'iroq qiling.

Telefon raqami	Ish vaqti	Maslahat va qaysi tillarda yordam olish mumkin
1339 KDCA Koll-markazi	24 soat	Adliya vazirligining Immigratsiya aloqa markaziga bog'langan (1345)
1345 Adliya vazirligi Immigratsiya aloqa markazi	24 soat 09:00~18:00	Ingliz, xitoy Yapon, Vetnam, Tay, Indonez, Rus, Mo'g'ul, Bengal, Pokiston, Nepal, Kambodja, Birma, Fransuz, Nemis, Ispan, Filippin, Arab, Shri-Lanka
1330 Koreya turizm tashkilotining Turistik axborot markazi	24 soat 09:00~18:00	Ingliz, xitoy, yapon Vetnam, Tay, Malay, Indonez, Rus
1577-0071 Bandlik va mehnat vazirligining Chet ellik ishchilar uchun maslahat markazi	09:00~18:00	Vetnam, filippin (ingliz), tay (laos), mo'g'ul, indonez (sharqiy Timor), shri-lanka, xitoy, o'zbek, qirg'iz, pokiston, kamboja, nepal, birma, bengal

Yarim stavkali ishda
ishlash

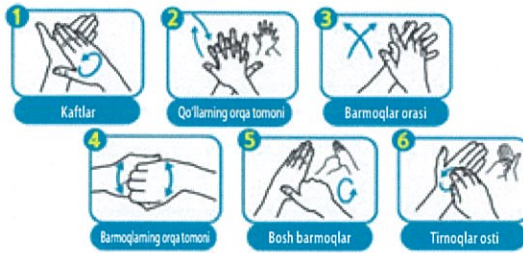


Koreya kasalliklarni nazorat qilish
va oldini olish agentligi



Kamida 30 soniya davomida sovun bilan yaxshilab qo'lni yuving

[Qo'lni to'g'ri yuvish bo'yicha 6 ta qadam]



**Qo'llarni to'g'ri va tez-tez yuvib turish va
yo'tal paytida og'izni berkitish ko'plab
yuqumli kasalliklarning oldini oladi.**

Yo'talayotganda og'zingizni va burunni yeng bilan yoping!

[Yo'talganda og'iz va burunni berkitish]



2019-yil 15-noyabrda chop etilgan



COVID-19 va grippdan xavfsiz bo'lish Nafas yo'llari infeksiyasiga shubha qilingan shaxslar uchun xavfsizlik ko'rsatmalari



Umumiy ko'rsatmalar

- Bino ichida va odamlar gavjum bo'lgan tashqari joylarda niqob taqing.
- Sovun bilan qo'llarni oqar suvda kamida 30 soniya yaxshilab va tez-tez yuvib turing.
- Agar o'ta zarurat bo'lmasa (masalan, kasalxonaga tashrif buyurish), ko'chaga chiqmang. Ko'chaga chiqish juda zarur bo'lsa, niqob taqing.
- Boshqalar bilan kontakti iloji boricha kamaytiring va gavjum jamoat joylaridan uzoqroq bo'ling.



Uyda

- Alohida ajratilgan joyda yashang. Boshqalardan 2 metr uzoqlikda masofani saqlang.
※ Kichintoylar, qariyalar va surunkali kasallikka chalingan odamlar kabi yuqori xavf darajasidagi odamlar bilan kontaktda bo'lishdan saqlanish juda muhim.
- O'zingiz foydalanadigan buyumlarni boshqalardan uzoq tuting (sochiqlar, ovqatlanish anjomlari, mobil telefon va boshqalar).
- Tez-tez qo'lingiz tegadigan yuzalarni har kuni tozalang va dezinfektsiya qiling.



Kasalxonaga tashriflar

- Agar sizda isitma yoki nafas olish bilan bog'liq alomatlari bo'lsa, ularni skrining klinikasida, nafas yo'li kasalliklari klinikasida yoki kasalxonada tekshirtiring.
- Tibbiy muassasaga tashrif buyurishdan oldin, ular bilan telefon orqali bog'lanib, alomatlaringizni ularga ma'lum qiling va qabulni tayinlang.
- Imkon bo'lsa, tibbiy muassasaga borish uchun o'zingizning avtomobilingizdan foydalaning. Niqob taqishni unutmang.



Agar siz grippni davolash uchun antiviruslarni qabul qilsangiz

- Virusga qarshi dorilarni qabul qilish paytida isitma kabi har qanday alomatlarga e'tibor bering.
- Virusga qarshi dorilarni qabul qilganingizdan keyin 24 soat davomida isitmangiz tugagandan so'ng va hech qanday alomat paydo bo'lmaganda, maktabga yoki ishingizga qayting.
- Virusga qarshi dorilarni qabul qilganingizdan keyin isitma va nafas olish alomatlari 24 soatdan ortiq davom etsa, skrining klinikasiga test topshirish uchun ariza bering va test topshiring.



COVID-19 bemorlari uchun o'z-o'zini karantinga olishga oid xavfsizlik ko'rsatmalar



Ko'chaga chiqmang. Bu infeksiya yuqishi davom etishining oldini oladi.

- ※ Agar sizdan Yuqumli kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish to'g'risidagi Qonunga binoan o'zingizni karantinga olishingiz talab qilinsa, yuqtirishni oldini olish uchun karantin qoidalariga rioya qiling.
- * Agar siz ushbu qoidalarni buzsangiz, sizga 80-moddaga (Jarimalar) muvofiq sizga 3 million vongacha jarima solinishi mumkin.



Alohida ajratilgan joyda o'zingizni boshqalardan yakkalang.

- Xonangizni shamollatish qilish uchun derazalaringizni tez-tez oching. Buni bajarish davomida xonangiz eshigini yopiq tuting. • Yolg'iz o'zingizga ovqatlaning.
 - Agar iloji bo'lsa, alohida hojatxona va hammomdan foydalaning.
- Agar hojatxona va hammom birgalikda ishlatiladigan bo'lsa, har foydalanishdan keyin oqartirgich kabi uyni dezinfeksiyalovchi vositasi bilan dezinfeksiya qiling.



Agar kasalxonaga tashrif buyurish kabi ko'chaga chiqish zarur bo'lgan holatlar bo'lsa, oldindan mahalliy sog'liqni saqlash markaziga murojaat qilishni unutmang.



Siz bilan birga yashayotgan odamlar bilan kontaktdan saqlaning. Bunga ular bilan suhbatlashish ham kiradi.

- Agar kontaktda bo'lish juda zarur bo'lib qo'lsa, niqob kiygan holda kamida 2 metr masofani saqlang.



O'zingiz foydalanadigan buyumlarni (sochiqlar, ovqatlanish anjomlari, mobil telefon va boshqalar) boshqalardan uzoq tuting.

- Kiyim-kechak va ko'rpa-to'shaklarni alohida yuving.
 - Boshqalarning sizning ovqatlanish anjomlaringizni ishlatishiga yo'l qo'ymang.
- Har foydalanishdan keyin ularni yaxshilab yuving.



Xavfsizlik bo'yicha umumiy ko'rsatmalarga qat'iy rioya qiling.

- Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qiling. Qo'lingizni tez-tez yuving va dezinfeksiyalang.
 - Agar yo'talayotgan bo'lsangiz, niqob taqing.
 - Agar niqobingiz bo'lmasa, yo'talayotganda og'zingiz va buruningizni yengingiz bilan yoping.
- Yo'talgandan keyin qo'lingizni yuving va dezinfeksiya qiling.

O'zingizning karantga olish paytingizda mahalliy sog'liqni saqlash markazi siz bilan aloqada bo'lib, sizning ahvolingiz to'g'risida xabardor bo'lib turadi.
O'z-o'zini karantinga olish muddatingiz tugamaguncha isitma va alomatlarni qayd qilib boring.

Simptomlarni kuzatib borish

- Har kuni ertalab va kechqurun haroratni o'lchang.
- Mahalliy sog'liqni saqlash markazingiz kuniga kamida ikki marta siz bilan bog'lanadi. Ularga haroratingiz va boshqa alomatlaringiz haqida xabar bering.

COVID-19 ning asosiy alomatlari

- Isitma (37,5 °C dan yuqori) Charchoq Tomoq og'rigi
- Nafas yo'li bilan bog'liq alomatlar (yo'tal, nafas olish qiyinlashuvi va boshqalar). Pnevmoniya





Ta'lim Vazirligi