
Жаңы жыл майрамына карата карантиндин э режелери

① Учуп кетүүнүн алдында

- ① Эгерде сизде **COVID-19дун көрүнүктүү симптомдору** (температура, жөтөлүү, ангина, булчуңдардын оорушу ж.б.) байкалса, дарыгерге кайрылыңыз жана сапардан баш тартыңыз же башка у бакытка жылдырыңыз ② Эмдөөнү эмдөө шарттарына ылайык жүргүзүңүз ③ Коомдук жайлар жана 3С жагдайларды (жабык мейкиндик, эл, жакын туруу) колдонууну азайтыңыз

② Саякатка чыкканда

- ① Мүмкүн болушунча **жеке унааны** колдонуңуз ② Коомдук транспортто жүргөндө беткап кийиңиз, тамактануудан алыс туруңуз* ③ Аялдамаларды колдонууну азайтыңыз ④ 3С объекттерин колдонууну азайтыңыз

* Мүмкүн болбосо, тез тамактанып, сүйлөшпөөгө аракет жасаңыз

③ Саякаттын соңунда

- ① Мүмкүн болушунча, **турууну азайтыңыз** ② Карыларга барганда **маска тагынгыла** ③ Колду жууп, бөлмөнү желдетүү менен **жеке карантин абалын** сактаңыз* ④ Коомдук жайларды жана 3С жагдайларын (жабык мейкиндик, эл, жакын туруу) колдонууну азайтыңыз

* Күнүнө 3 жолудан ашык желдетип туруңуз (ар бирисине 10 мүнөттөн ашык). Мүмкүн болсо, эшик-терезелерди бир убакта ачып желдетиңиз

(Эгерде адамдар көп, терезелер кичине жана шамал аз болсо, көбүрөөк желдетүү зарыл)

④ Кайтып келгенде

- Коомдук жайларды жана 3С жагдайларын (жабык мейкиндик, э

л, жакын туруу) колдонууну кандайдыр бир убакытка азайтыңыз

- Эгерде сизде **COVID-19**дун көрүнүктүү симптомдору (температура, жөтөлүү, ангина, булчуңдардын оорушу ж.б.) байкалса, **дарыгер менен кеңешиңиз*** жана эгер сиз жогорку коркунучта болсоңуз, дарыгердин рецепти боюнча **дары-дармек алыңыз**

* COVID-19 (ncov.kdca.go.kr), Health Insurance Review & Assessment Service (www.hira.or.kr), жана search engine (Naver, Kakao)ларындан "Бир калуу медициналык институтту" издеңиз

- **Башкалар менен болгон байланышты азайтыңыз жана COVID-19 үчүн терс анализ тапшырып да, симптомдорду көрсөтсөңүз, жеке карантиндик көрсөтмөлөрдү кылдат аткарыңыз**