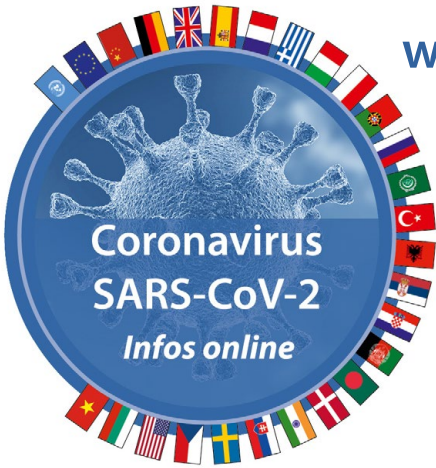
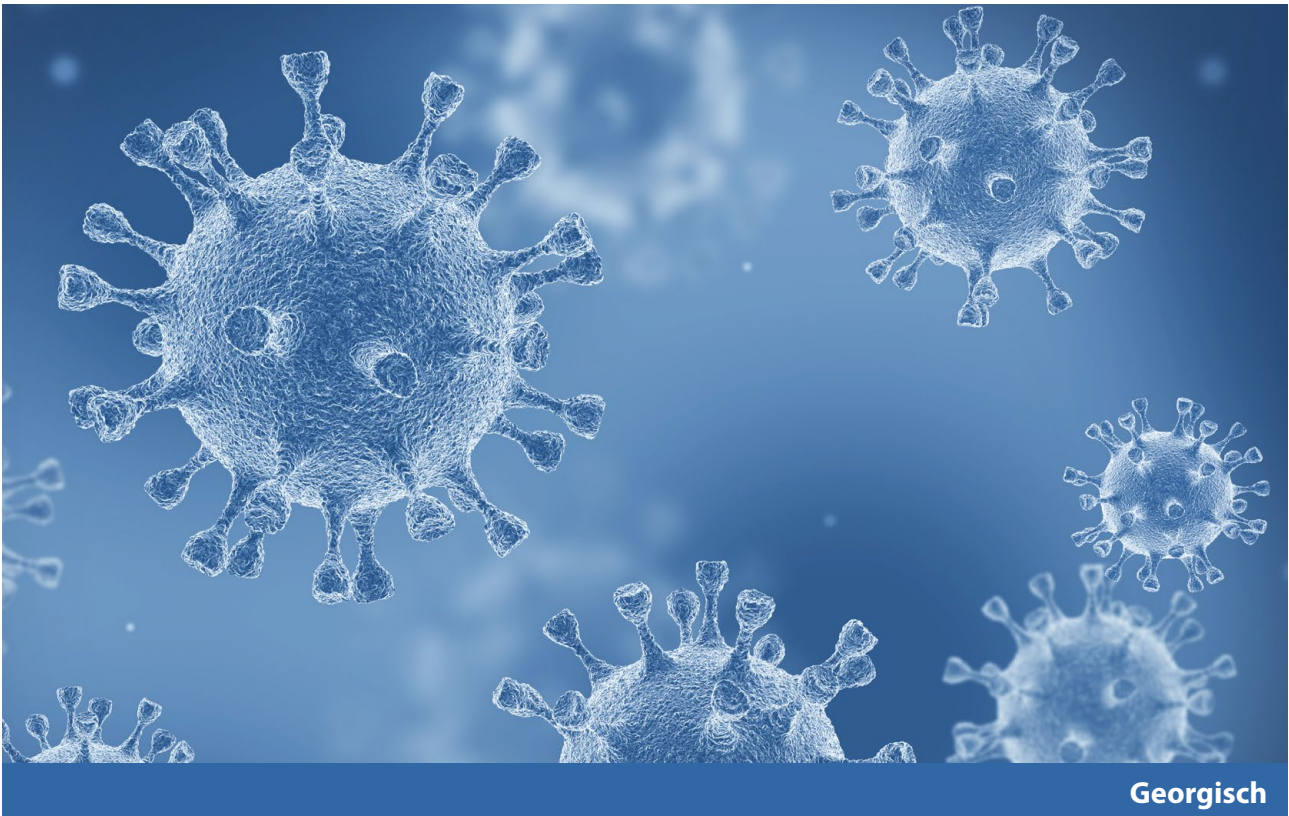


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)



# კორონავირუსი SARS CoV-2

ინფორმაცია და პრაქტიკული რჩევები



Georgisch

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

## საყოველთაო უსაფრთხოების წესები

- ყველამ უნდა ვიმოქმედოთ ერთად და დისციპლინირებულად. ასე დაიცავთ თქვენს ჯანმრთელობას და შეანერგეთ ვირუსის გავრცელებას.
- ენდეთ მხოლოდ უსაფრთხო და სარწმუნო ინფორმაციის წყაროებს.
- გაეცანით ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO) მიერ გამოქვეყნებულ აქტუალურ ინფორმაციებს. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია გვთავაზობს უახრეს და სანდო ინფორმაციას სხვადასხვა ენაზე.
- გერმანიაში უახრეს და სანდო ინფორმაციას მიიღებთ რობერტ კოხის ინსტიტუტის (RKI), ჯანმრთელობითი განათლების ფედერალური ცენტრის (BZgA) ან ჯანმრთელობის დაცვის ფედერალური სამინისტროს (BMG) მეშვეობით.
- გთხოვთ, ყველამ ერთდროულად დავიცვათ უსაფრთხოების ნორმები, ამით დავიცვათ, როგორც საკუთარ, ასევე ახლობლების და სამედიცინო პერსონალის ჯანმრთელობას. მედიცინის მუშაკები არიან გმირები, რომლებიც საკუთარი სიცოცხლის და ჯანმრთელობის საფრთხეში ჩაგდების ფასად გვიცავენ და გვკურნავენ დაავადებისგან.
- COVID-19-ით დაინფიცირებულებს და სხვა დაავადებულებს მოვუწოდებთ ზედმინევნით დაიცვან სამედიცინო პერსონალის მიერ გაცემული მითითებები და რეკომენდაციები.
- გთხოვთ, დაიცვათ ადგილობრივი სახელმწიფო უწყებების მიერ გაცემული უახრესი რეკომენდაციები, მითითებები და მოთხოვნები.

**ჯანმრთელობას გისურვებთ!**

## როგორ შემიძლია დავიცვა თავი ყველაზე ეფექტურად?

ვირუსისაგან თავის დასაცავად ყველაზე ეფექტური და მარტივია შემდეგი წესების დაცვა: ყოველდღიურ ნორმად უნდა იქცეს ხველების და ცემინების დროს ჰიგიენის ნორმების დაცვა, ხველების ხშირი დაბანა, დისტანციის დაცვა სხვა ადამიანებთან. გააცანით თქვენი ოჯახის წევრებს, მეგობრებსა და ნაცნობებს ეს წესები.



### ხველებისა და ცემინების დროს ჰიგიენის ნორმების დაცვა

- ხველებისა და ცემინების დროს დაცავით მინიმუმ 1,5-მეტრიანი დისტანცია ადამიანებისგან და ამ დროს შეტრიალდით მათგან ზურგით.
- დაახვედეთ და დააცემინეთ ცხვირსახოცში, რომელსაც მხოლოდ ერთხელ გამოიყენებთ და გადააგდებთ თავდახურულ სანაგვე ურნაში.
- თუ ცხვირსახოცი ხელთ არ გაქვთ, მოხარეთ იდაყვი და აიფარეთ პირისა და ცხვირის არეში.
- თუ სტუმრები გყავდათ, გააღეთ ფანჯრები და გაანიავეთ 10 წუთი.



### ხველების დაბანა

- ხველები დაიბანეთ ხშირად და საფუძვლიანად საპნით. არ დაგავიწყდეთ ხელის თითებს შორის სივრცე და თითის დაბოლოებები. საუკეთესო შემთხვევაში თხევადი საპნით დაბანა უნდა გაგრძელდეს ნახევარი წუთი. ხველები დაიბანეთ გამდინარე წყლით.
- ხველები კარგად გაიმშრადეთ, განსაკუთრებით, თითებს შორის. ოჯახში მყოფ თითოეულ პირს საკუთარი პირსახოცი უნდა ჰქონდეს. საჯარო ტუალეტებში გამოიყენეთ ერთჯერადი ხელსახოცი. საჯარო ტუალეტში ონკანი დაკეტილ ერთჯერადი ხელსახოცით ან იდაყვით.



### დისტანციის დაცვა

- თავიდან აიცილეთ ახლო ფიზიკური კონტაქტი, როგორცაა ხელის ჩამორთმევა, კოცნა, გადახვევა/ჩახუტება. ეს არაა უტაქტობა, ვინაიდან ასე თქვენ იცავთ საკუთარ თავსაც და გარშემომყოფებსაც.
- თუ ავად ხართ დარჩით სახლში, რომ მარე გამოჯანმრთედდეთ და თავიდან აიცილოთ ავადმყოფობის გართულება და გავრცელება.
- დაინფიცირებული პირები, რომელთაც არ აღენიშნებათ დაავადების სიმპტომები, არიან ვირუსის მატარებლები და შეუძლიათ სხვების დაინფიცირონ. დაცავით მინიმუმ 1,5-მეტრიანი დისტანცია, რათა თავიდან ავიცილოთ ვირუსის პირდაპირი გავრცელება.
- დაავადებულები და დაინფიცირებულები, განსაკუთრებით უნდა ერიდონ რისკ-ჯგუფში მყოფ პირებს, როგორებიც არიან მოხუცები, ქრონიკულად დაავადებულები.

## რა უნდა ვიცოდეთ კორონავირუსის შესახებ?

კორონავირუსი მსოფლიოს მასშტაბითაა გავრცელებული.

მისი ოფიციალური სახელწოდებაა SARS-CoV-2. სასუნთქი გზების დაავადებას, რომელსაც იგი იწვევს ეწოდება COVID-19.

კორონავირუსი ვრცელდება წვეთოვანი გზით, ასევე ღორწოვანი გარსების მეშვეობით. ადამიანიდან ადამიანზე გადადის უშუალოდ ღორწოვანი გარსების შეხებით, ან ხელით კონტაქტისას, ვინაიდან ჩვენი ხელები ეხება პირისა და ცხვირის ღორწოვან გარსს, თვარის რქოვანას, შესაბამისად, შეიძლება ვირუსის გავრცელების წყარო გახდეს.

ვირუსი იწვევს რესპირატორულ დაავადებას. დაავადების საშუალო სიმძიმით

მიმდინარეობისას შესაძლებელია პაციენტს აღენიშნოს მაღალი ტემპერატურა, ხველა, ტკივილი სუნთვისას, ან სუნთქვის გაძნელება, კუნთებისა და თავის ტკივილი. გართულების შემთხვევებში ვირუსი იწვევს ფილტვების ანთებას.

განსაკუთრებული საფრთხის ქვეშ არიან მოხუცი და ქრონიკულად დაავადებული ადამიანები. ბავშვებში დაავადება, ძირითადად, მსუბუქად მიმდინარეობს. დღეისათვის არსებული ინფორმაციით ინფიცირებასა და დაავადების სიმპტომების გამოვლენას შორის შესაძლოა 14-დღიანი შუალედი იყოს.

კორონავირუსით ინფიცირების შემთხვევა მხოლოდ დაბოლოებული ანალიზით შეიძლება დადასტურდეს.

## ინფიცირებული ვარ კორონავირუსით?

თუ იყავით ვირუსის მაღალი გავრცელების ზონაში (რისკ-ზონაში) და დაავადების სიმპტომები გამოგივლინდათ, ან ახალი სახეობის კორონავირუსით დაავადებულ პირთან გქონდათ კონტაქტი:

- სიმპტომების არსებობის შემთხვევაში დაურეკეთ თქვენს ექიმს. თუ მას ვერ დაუკავშირდით სამედიცინო დახმარების სერვისს ნომერზე 116 117. გადაუდევრე შემთხვევებში დარეკეთ 112-ზე.
- თუ გქონდათ კონტაქტი ინფიცირებულ პირთან, მაგრამ სიმპტომები ჯერ არ გამოგვეჩინათ, ან დაბრუნდით რისკ-ზონიდან, შეატყობინეთ შესაბამის ჯანდაცვის უწყებას (Gesundheitsamt).\*

- მიანოდეთ ინფორმაცია თქვენს ექიმს გადატანილი ინფექციური, ასევე ქრონიკული დაავადებების შესახებ. მაგალითად, როგორცაა მაღალი წნევა, დიაბეტი, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, სასუნთქი გზების ქრონიკული დაავადება, ან სხვა ნებისმიერი დაავადება, რომელიც იმუნიტეტს ასუსტებს.
- გაეცანით ინფორმაციებს და რეკომენდაციებს, თუ რა ზომები უნდა მიიღოთ, რომ არ დაინფიცირდეთ, ან სხვებს არ გადასდეთ ვირუსი.
- ექიმთან არ წახვიდეთ წინასწარი შეთანხმების გარეშე. ასე დაიცავთ საკუთარ თავს და სხვებსაც!
- თავიდან აირიდეთ არაპაციდებული კონტაქტები სხვა ადამიანებთან და ეცადეთ დარჩეთ სახლში.

## არსებობს თუ არა ვაქცინა?

ახალი სახეობის კორონავირუსის საწინააღმდეგოდ ჯერ-ჯერობით ვაქცინა არ არსებობს. მეცნიერები აქტიურად მუშაობენ ვაქცინის გამოსაგონებლად.

## გვიცავენ სხვა ვაქცინები?

სასუნთქი გზების დაავადებების საწინააღმდეგო სხვა ვაქცინები კორონავირუსისგან ვერ გვიცავენ.

მაგრამ, არსებული ვაქცინები გვიცავენ სხვა მწვავე რესპირატორული დაავადებებისგან (გრძივი, პნევმოკოკებით გამოწვეული ფილტვების ანთება), რითაც თავიდან აირიდებთ ორმაგ ინფიცირებას.

## შეიძლება იმპორტირებული პროდუქტი გახდეს ინფიცირების წყარო?

საფოსტო გზაგზის, ამანათის შეხებით ინფიცირების შემთხვევა არ დაფიქსირებულა. დაავადებული პირის გარემოცვაში ზედმინევენით უნდა დავიცვათ სისუფთავე და უსაფრთხოების ზომები.

\* ადგილობრივ ჯანდაცვის სამსახურს იპოვით შემდეგ მისამართზე:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

სიმპტომების არსებობის შემთხვევაში დაუკავშირდით თქვენს ექიმს. თუ იგი მიუწვდომელია, დაუკავშირდით სამედიცინო დახმარების სერვისს. იგი ხელმისაწვდომია მთელი გერმანიის მასშტაბით ღამის საათებშიც, შაბათ-კვირასაც და დასვენების დღეებშიც ნომერზე 116 117.

## არის თუ არა პირბადის ტარება აუცილებელი?

არ არსებობს მტკიცებულება იმისა, რომ პირბადის ტარება ჯანმრთელ ადამიანს დაინფიცირებისგან მნიშვნელოვნად იცავს. მაგალითად, ჰიგიენის წესების დაცვა ხვედების და ცემინების დროს ან ხედების ხშირი და საფუძვლიანი დაბანა, უფრო ეფექტური თავდაცვის მექანიზმებია. თუმცა იმ შემთხვევაში, როცა ინფიცირებული პირი ატარებს პირბადებს, სხვისთვის გადადების რისკი მნიშვნელოვნად მცირდება.

შეგახსენებთ, დაავადება უსიმპტომოდაც შეიძლება წარიმართოს და გადაიდებო იყოს. ამდენად იმ სიტუაციაში, როდესაც 1,5-მეტრიანი დისტანციის დაცვა შეუძლებელია, პირბადის ტარება SARS-CoV-2-ის გავრცელებას ხელს უშლის.

გაითვადისწინეთ: პირბადე სახეს მჭიდროს უნდა ეფარებოდეს და უნდა გამოიცვადოს დანესტიანების შემთხვევაში. ნესტიანი პირბადე ვირუსს ვერ აკავებს.

## აუცილებელია სადემინფექციო საშუალებების გამოყენება?

ხშირი და საფუძვლიანი ხედის დაბანა ეფექტურად გვიცავს ინფექციისგან. თუ თქვენს გარშემო ინფექციისადმი განსაკუთრებით მოწყვლადი ადამიანები ცხოვრობენ, ხედების დემინფიცირება გონივრულია.

## რას უნდა მივაქციო ყურადღება საერთო საცხოვრებელში?

რისკ-ზონიდან ჩამოხვედით, შენიშნეთ დაავადების სიმპტომები, ან შეხება გქონდათ ინფიცირებულთან? თუ სტუმრად ხართ ან საერთო საცხოვრებელში ცხოვრობთ, შეატყობინეთ თქვენს მასპინძელს და თანამაცხოვრებლებს. ასეთ შემთხვევაში ინფორმაცია უნდა მიაწოდოს ასევე თქვენს სკოლას, სასწავლო დაწესებულებას ან დამსაქმებელს.

## როდისაა საკარანტინო ღონისძიებები აუცილებელი?

თუ დაგიდგინდათ კორონავირუსით ინფიცირება, თუ ინფიცირებულ ადამიანთან გქონდათ ახლო კონტაქტი. თუ უფლებამოსილი სახელმწიფო უწყებები კარანტინს დაგიწესებენ.

## რამდენი ხანი გრძელდება კარანტინი?

დაავადების მსუბუქი მიმდინარეობისას კარანტინი გრძელდება უმეტესად ორი კვირა. ამ დროის განმავლობაში უნდა დარჩეთ სახლში. იგივე ეხება იმ პირებსაც, რომლებიც ინფიცირებულთან ახლო კონტაქტში იყვნენ. ორი კვირა შეიძლება გავიდეს ინფიცირებიდან სიმპტომების გამოვლენამდე, ან დროწოვან გარსზე ვირუსის აღმოჩენამდე.

კარანტინში განწესების შემთხვევაში უფლებამოსილი ჯანდაცვის უწყებები მოგცემენ მითითებას როგორ უნდა მოქცეთ, მაგალითად, სიმპტომების გაჩენის შემთხვევაში, ან უნდა გაიზომოთ თუ არა ტემპერატურა ყოველდღიურად და როდის დასრულდება კარანტინი.

## სახლში კარანტინში ყოფნის შემთხვევაში რას უნდა მივაქციო ყურადღება?

- თავი აარიდეთ თანამაცხოვრებლებთან მჭიდრო კონტაქტს.
- სთხოვეთ ოჯახის წევრებს, მეგობრებსა და ნაცნობებს დაგეხმარონ საყიდლების გაკეთებაში და ნავაჭრი დაგიტოვონ კარის წინ.
- მუდმივად გაანიავეთ თქვენი ბინა თუ სახლი.
- თქვენი დანა-ჩანგალი, ჭურჭელი და ჰიგიენის ნივთები არ შეიძლება თქვენმა ოჯახის წევრმა, თანამაცხოვრებელმა გამოიყენოს. ავეჯი და ჭურჭელი ხშირად და საფუძვლიანად უნდა გაირეცხოს. იგივე ეხება ტანსაცმელს.
- დაუკავშირდით თქვენს (ოჯახის) ექიმს თუ სასწრაფოდ გჭრდებათ წამალი, ან სამედიცინო მომსახურება.
- შეატყობინებთ თქვენს ექიმს თუ გაქვთ ხველა, სურდო, გაძნელებული სუნთქვა, ან მაღალი ტემპერატურა.
- დაუკავშირდით ადგილობრივ სოციალური დახმარების სამსახურებს თუ დახმარება გჭირდებათ ბავშვის მოვლაში.

# სად ვიპოვი სხვა ინფორმაციას?

თქვენს საცხოვრებელ ადგილთან ახლოს მდებარე ჯანდაცვის სამსახური გთავაზობთ ინფორმაციას და დახმარებას. თქვენს საცხოვრებელ ადგილთან არსებულ უახლოეს ჯანდაცვის სამსახურს იპოვით შემდეგ ვებ-გვერდზე:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

ჯანმრთელობის დაცვის სამინისტრო (BMG) ახალი სახეობის კორონავირუსის შესახებ მოგაწოდებთ ინფორმაციას შემდეგ ვებ-გვერდზე:  
[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

მოქალაქეთა ცხელი ხაზი: 030 346 465 100  
საკონსულტაციო სერვისის სმენის არმქონეთა და სმენადაქვეითებულთათვის:  
ფაქსი: 030 340 60 66-07  
[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)  
[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

ვიდეო ზარი:  
[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

რობერტ კოხის ინსტიტუტი (RKI) მოგაწვდით ინფორმაციას ახალი სახეობის კორონავირუსის შესახებ საკუთარ ვებ-გვერდზე:  
[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

ჯანმრთელობითი განათლების ფედერალური ცენტრი (BZgA) გთავაზობთ პასუხებს კორონავირუსის შესახებ ხშირად დასმულ კითხვებზე:  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

ინტეგრაციის საკითხებში სახელმწიფო მინისტრი კორონავირუსის შესახებ ინფორმაციას ავრცელებს 18 ენაზე:  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

საგარეო საქმეთა სამინისტრო მოგაწოდებთ ინფორმაციას დაზარალებულ რეგიონებში მოგზაურობის უსაფრთხოების შესახებ:  
[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია მოგაწოდებთ პანდემიის შესახებ გლობალურ ინფორმაციას:  
[www.who.int](http://www.who.int)

## გამომცემელი:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

წყარო: BMG, RKI, BZgA

განახლებულია: 20.4.2020 · ვერსია : 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

აქ მითითებულ სხვა საიტზე განთავსებულ ინფორმაციაზე პასუხისმგებელია აღნიშნული საიტის მფლობელი.

Photo: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange

