

Коопсуз жай үчүн КОВИД-19 алдыналуу жетекчилиги

◆ **Жабык, адамдар көп туристтик жана эс алуучу жайларда алдыналуу чараларды сактаңыз**

① **Жеке алдыналуу эрежелерди катуу сактоо**

○ Тамактануунун алдында жана сыртка чыгаардан мурда **колуңарды** самындап аз дегенде 30 секунда **жуугула, антисептик колдонула же жөтөлүп же чүчкүргөндө оозуңузду жана мурдуңузду салфетка же жеңиңиз ичи менен жабыңыз.**

○ **Жабык, адамдар көп жайларда** беткапты мурдуңузду жабып тагыныңыз.

② **Эс алуучу орундарды жана дарылануучу жайларды коопсуз колдонуу**

○ Көп адамдар колдонгон каражаттарды колдонууда **беткап кийиңиз. Сыртка чыкканда да башка адамдардан аралыкты (аз дегенде 1 метр) сактоо кыйын болсо (15 мүнөттөн көбүрөөк созулса) беткапты чечпей тагынуу сунушталат.**

○ Тынч эс алуу өткөрүңүз, тыгындарды көрсөтүүчү тутумду колдонуп ар бир эс алуучу жайда тыгынды көрсөтүп турган так маалыматты алып, тынч эс алуучу жайды колдонуңуз.

* Саякат каттамдын вебсайтын караңыз (<https://www.tourmmaster.com>, июлда иштеп баштайт)

③ **Ковид-19 эмдөөсүн алыңыз жана кылдаттык менен белгилерин байкап туруңуз**

○ **Эмдөө албаган адамдар 3 доза алуусу** сунушталат. **Жөтөл, дем алуу ооруу белгилери** (дене табы көтөрүлсө, жөтөл, тамак кычышуу, мурду бүтөлсө, ж.б.) пайда болсо, анда жакын жерде **жайгашкан дарылануу борбордо текшерилип, дартты аныктаңыз.**

* Оору белгилери бар жана тастыкталган бейтаптарды дарылоочу мекемелер **КОВИД-19 Жугуштуу Оорулар вебсайтында** (ncov.mohw.go.kr) жана **Медициналык Камсыздандыруу жана Жеткиликтүү Кызматтар вебсайтында** (www.hira.or.kr) жайгашкан.

○ **Оору белгилери бар жана ооруган адамдар менен катташкан адамдар** адамдар көп жерлерге барбаш керек, үй ичинде дагы беткап тагынып, катташууну азайтыш керек, мисалы сүйлөшүү жана чогуу тамактанууну.