



COVID-19-a

yoluxmadan qorunun

60 və yuxarı yaşı olan və yaxud sağlamlıq problemləri olan şəxslər üçün





Bu günədək mövcud olan dəlillər göstərir ki, yaınız 60-dan yuxarıdırsa və ya sizin aşağıdakılar daxil olmaqla hər hansı bir sağlamlıq problemləriniz varsa,

- **Yüksək qan təzyiqi,**
- **krli diabet,**
- **Ağciyər v ürək xəstəliyi və**
- **Xərçəng**

COVID-19 virusuna yoluxduğunuz halda, xəstəliyin ağırlaşma riski daha yüksək ola bilər.

Bu səbəbdən, özünüzü qorumaq üçün aşağıdakı məsləhətlərə əməl edin.

- Əllərinizi tez-tez yuyun; asqırarkən və ya öskürərkən ağzınızı dirsək bükümünüzlə qapayın və ya kağız salfetlərdən istifadə edin və onu dərhal qapalı zibil qutusuna atın, sonra isə əllərinizi yuyun
- Ailənizlə və qonşularınızla danışın və onlardan sizin üçün ərzaq, dərman və digər zəruri şeyləri almağı mehribanlıqla xahiş edin.
- Evinizə ən azı iki həftəlik vacib ərzaq və sərfiyyat materialları, o cümlədən həkim tərəfindən yazılmış dərmanlar alın.
- Evdən çıxmadan 65 yaşdan yuxarı şəxslər üçün təmin edilən sosial xidmətlər barədə məlumat almaq üçün 142 çağrı mərkəzinə müraciət edin.
- COVID-19 simptomları, hətta yüngül öskürəyi olan şəxslərin sizi ziyarət etməsinə icazə verməyin.
- Ümumiyyətlə, xəstəliyin olduğu müddət ərzində heç bir ziyarətə icazə verməyin, çünki yoluxmuş şəxslərdə simptomlar çox yüngül ola və ya onlar hələ yoluxduqlarından xəbərdar olmaya bilərlər.
- Ən azı bir metrlik məsafə saxlayın:
 - Evinizi tərk etməli olduğunuz halda, hər kəsdən.
 - Sağlam görünmələrinə və COVID-19 simptomlarına malik olmamalarına baxmayaraq, sizi ziyarət edən hər kəsdən.

- Sizinlə yaşayan, lakin hər hansı səbəbdən tez-tez evdən bayıra çıxan sağlam şəxslərdən
 - Evinizdə öskürən, yorğunluğu və qızdırması olan hər kəsdən. Bu halda, onlara özlərini təcrid etməyi tövsiyə edin və ortaq sahələrdən və qab-qacaqlardan istifadənizi məhdudlaşdırın.
- Qızdırma, öskürək, nəfəsalmada çətinlik kimi simptomların olub-olmadığını hər gün yoxlayın.
 - Ailə üzvlərinin hər hansı birinin və ya hamısının tez-tez toxunduğu səthləri mütəmadi olaraq təmizləyin və dezinfeksiya edin (məsələn, masa üstü, məhəccərlər, qapı dəstəkləri, hamam ləvazimatları, tualet, telefonlar, klaviaturalar, planşetlər, çaydanlar və s.)
 - Sizi fəal və pozitiv saxlayan rejim yaradın. Buraya, fiziki fəaliyyətlər və mütlaiə daxil ola bilər.
 - Özünüzü tənha hiss etməyin. Telefonla ailənizə və dostlarınıza zəng edin. Sosial media hesablarınız yoxdursa, onları yaratmağı nəzərdən keçirin. Bu, sevdiyiniz insanlarla əlaqədə qalmağınız üçün əla üsuldur.
 - **Əgər siz COVID-19 virusunun təsirinə məruz qaldığınızı guman edirsinizsə və sizdə qızdırma, öskürək və tənəffüsün çətinləşməsi kimi simptomlar əmələ gəlibsə, təcili tibbi yardıma (103 və ya 113) müraciət edin.**
 - Yerli səhiyyə qurumlarının məlumatlarından istifadə edin, habelə, COVID-19 üzrə məlumat portalı olan koronavirusinfo.az saytına nəzər salın.

**Bu günədək mövcud olan dəlillər göstərir
ki, yaınız 60-dan yuxarıdırsa və ya sizin
aađıdakılar daxil olmaqla hər hansı bir
sađlamlıq problemləriniz varsa**



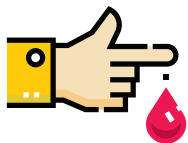
**Yüksək qan
təzyiqi**



Xrng



**Ađciyr v
rk xəstəliyi**



**krli
diabet**

**Koronavirusa (COVID-19)
yoluxduđunuz halda, xəstəliyin
ađırlama riski daha yüksək
ola bilir.**



**United
Nations**

unicef 
hər bir uşaq uđn



**World Health
Organization**



UNICEF-in Azərbaycan­daki Nümayəndəliyi

AZ 1095, Azərbaycan, Bakı şəhəri
Neftçilər prospekti 24
Telefon: (+994) 12 4923013
www.unicef.org/azerbaijan
fb.com/UNICEFAzerbaijan
Instagram.com/unicef_azerbaijan

© UNICEF-in Azərbaycan­daki
Nümayəndəliyi
Aprel, 2020



USAID
AMERİKA XALQINDAN

unicef The UNICEF logo, which consists of a stylized globe with a mother and child, surrounded by the text "UNICEF" and "UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND".