
⚡⚡ Коронавирусдан сақланишнинг ўн қоидаси

Тиббиёт фанлари доктори Дилобар Мирраҳимова “Шифо инфо” газетасига коронавирус касаллигидан сақланишнинг энг оддий ўн усулини санаб берди. (<https://telegra.ph/KORONAVIRUSDAN-SA%D2%9ALANISHNING-10-%D2%9AOIDASI-04-02>)
Кўлларингизни тоза тутинг, тез-тез совун билан ювиб туринг.□ Кўлларингиз билан юз-кўзингиз ва оғзингизга тегиб кетмасликка ҳаракат қилинг.□ Агар меҳнат фаолиятингизни давом эттираётган бўлсангиз, ходимлар билан қўл бериб кўришманг.□ Атрофингиздаги ходимлардан маҳсус никоб тақиб юришини талаб қилинг.□ Ходимлар билан ўзаро масофа икки метрдан яқин бўлмаслиги керак.□ Тушлик вақтида ҳам алоҳида ўтириб овқатланишга ҳаракат қилинг.□ Ишлайдиган хонангизнинг ҳавосини тез-тез алмаштириб туринг.□ Телефон, компьютер, телевизор пультлари, эшик дасталарини маҳсус суюқликлар билан дезинфекция қилинг.□ Кўчадан уйга киргандан сўнг, албатта, юз-кўлларингизни совун билан яхшилаб ювинг.□ Гигиена воситаларини шахсий тарзда ишлатинг.

2020-04-04 06:35:30