
↗ Коронавирусдан сақланишнинг ўн қонидаси

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>)

Қўлларингизни тоза тутинг, тез-тез совун билан ювиб туринг.

□ Қўлларингиз билан юз-кўзингиз ва оғзингизга тегиб кетмасликка ҳаракат қилинг.

□ Агар меҳнат фаолиятингизни давом эттираётган бўлсангиз, ходимлар билан қўл бериб кўришманг.

□ Атрофингиздаги ходимлардан махсус ниқоб 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 пульталари, эшик дасталарини махсус суюқликлар билан дезинфекция қилинг.

□ Кўчадан уйга киргандан сўнг, албатта, юз-қўлларингизни совун билан яхшилаб ювинг.

□ Гигиена воситаларини шахсий тарзда ишлатинг.

2020-04-04 06:35:30