

Azərbaycan Respublikası səhiyyə nazirinin müavini, Respublikanın baş dövlət sanitariya həkiminin 2020-ci il 4 may tarixli 02 nömrəli qərarı ilə **təsdiq edilmişdir**

**MÜXTƏLİF TİCARƏT VƏ XİDMƏT SAHƏLƏRİNDƏ,
OFİSLƏRDƏ KORONAVİRUS İNFEKSİYASININ
(COVID-19) PROFİLAKTİKASINA DAİR
METODİKİ GÖSTƏRİŞLƏR**

GİRİŞ

Sənəd müxtəlif ticarət və xidmət sahələrində, ofislərdə çalışan əməkdaşların və vətəndaşların sağlamlığının qorunması məqsədi ilə hazırda koronavirus (COVID-19) infeksiyasına dair aparılan elmi araşdırma faktlarına əsaslanaraq tərtib olunub.

Mövcud olan məlumatlara əsasən COVID-19 infeksiyası insanlar arasında birbaşa hava-damcı yolu ilə və ya dolayı yolla kontaminasiya olunmuş səthlərə təmasdan sonra əllərlə ağız boşluğuna, gözlərə, buruna və s. toxunduqda ötürülür.

Bir çox hallarda yoluxmuş insanlarda xəstəliyin gedişatında yüngül simptomlara rast gəlinir, lakin yaşlı və/və ya yanaşı xəstəliyi olan yoluxmuş insanlarda kəskin ağırlaşmalar müşahidə olunur.

Xəstəliyin profilaktik tədbirlərinə əl gigiyenası, sosial məsafənin saxlanması, gözlərə, ağız boşluğuna, buruna toxunulmaması və tənəffüs gigiyenası aid edilir. İctimai yerlərdə ortaq istifadə edilən səthlərin mütəmadi təmizlənməsi və dezinfeksiya edilməsi xəstəliyə yoluxma riskini azaldır.

ÜMUMİ GÖSTƏRİŞLƏR

Xidmət sahəsi müəssisələrində COVID-19-la mübarizə çərçivəsində görülməli tədbirlər:

- Müəssisələrdə sanitar məişət otaqlarının (sanitar qovşaq, soyunub geyinmə otağı və s.) sanitar gigiyenik qaydalara uyğun, işlək və təmiz vəziyyətdə saxlanması;
- Müəssisənin təmizlik vasitələri və dezinfeksiyaedici maddələrlə daimi olaraq təmin edilməsi;
- Bütün ərazilərin əl dezinfektantları üçün nəzərdə tutulmuş dispenserlər ilə təmin edilməsi;
- Birdəfəlik istifadə üçün salfetlərlə təmin edilməsi;
- Əməkdaşların yetərli sayda tibbi maska və əlcəklərlə (zəruri sahələrdə) təmin olunması;
- Xidmət sahəsi müəssisələrində çalışan işçilərin gün ərzində bir çox insanla yaxın təmasda olduğunu nəzərə alaraq, birdəfəlik istifadə edilən maska, həmçinin dezinfeksiya məhlulundan düzgün istifadə etmələrinin təmin edilməsi;
- İstifadə edilmiş tibbi maskaların atılması üçün ayrıca qapalı torbaların qoyulması və bu tullantıların müvafiq qaydada məhv edilməsi;
- Müəssisədə növbə ilə çalışan əməkdaşların eyni heyətdə işləmələri və rotasiya edilməmələrinin təmin olunması;
- Ehtimal edilən yoluxma riskinin azaldılması məqsədi ilə təchizatçılar və müştərilər ilə rəhbərlik tərəfindən təyin olunmuş eyni əməkdaşların

- ünsiyyətdə olması;
- Mətbəxdə, heyət otaqlarında, sanitariya qovşaqlarda və xidmət zallarında mütəmadi dezinfeksiya işlərinin aparılmasının təmin edilməsi;
 - Qida qəbulu zallarında oturmaq üçün ara məsafənin 1m-dən az olmamasının təmin edilməsi;
 - Qida qəbulu zallarında yemək masaları arasındakı məsafənin 2 m-dən az olmamasının təmin edilməsi;
 - Zalların və otaqların mütəmadi havalandırılması;
 - İşçi heyətin mütəmadi olaraq maarifləndirilməsi, həmçinin infeksiyanın yayılmasının qarşısının alınması ilə bağlı ən son məlumatlara sahib olması;
 - Tullantıların vaxtında kənarlaşdırılması, həmçinin tullantı qablarının təmiz saxlanması;
 - Müştəriləri məlumatlandırmaq məqsədilə infoqrafın müəssisənin giriş-çıkış qapılarında, soyuducuların qapılarında, rəflərdə, piştaxtalarda və rahat görünən digər yerlərdə asılması, həmçinin ödəniş həyata keçirilən zaman hər bir istehlakçıya təqdim olunması.

TƏMİZLİK VƏ DEZİNFEKSIYA İŞLƏRİ

Həyata keçirilən təmizlik-dezinfeksiya işləri xidmətin növü, təmas olunan məhsulların xüsusiyyətləri, təmizlik-dezinfeksiya qaydaları nəzərə alınmaqla müvafiq vasitələrindən istifadə etməklə aparılır. Təmizlik-dezinfeksiya işləri iş saati ərzində mütəmadi olaraq əsasən işlək sahələrdə (giriş-çıkış, kassa və s.), iş saatlarından sonra isə bütün sahələrdə həyata keçirilməlidir.

Təmizlik-dezinfeksiya işləri həyata keçirilərkən aşağıdakı ardıcılığa riayət edilməlidir:

- Mexaniki təmizlik: quru çirkərlər və tullantılar səthlərdən və məkandan uzaqlaşdırılır;
- Təmizləmə: isti su və lazımi hallarda yuyucu vasitələrdən istifadə etməklə həyata keçirilir;
- Durulama: istifadə edilmiş yuyucu vasitə qalıqlarının səthdən tamamilə uzaqlaşdırılması məqsədilə isti sudan istifadə edilir;
- Dezinfeksiya: istifadəsinə icazə verilən dezinfeksiyaedici maddələr istifadə təlimatına uyğun olaraq tətbiq edilir.

Dezinfeksiyaedici maddələrdən istifadə zamanı diqqət yetirilməli məqamlar:

- İstifadə təlimatında qeyd edilmiş yararlılıq müddəti və istifadə qaydası mütləq nəzərə alınmalıdır;
- Lazım olan konsentrasiyadan (qatılıq) artıq istifadə edilməməlidir;
- Digər şəxslərin yanlış istifadəsinin qarşısını almaq məqsədilə dezinfeksiyaedici məhlul hazırlandıqdan sonra qablaşdırma üzərində tərkibi və hazırlanma tarixi barədə qeyd yazılmalıdır;

- Dezinfeksiya işlərinin aparılması tezliyi planlaşdırılmalıdır;
- Dezinfeksiya işlərini həyata keçirən işçi heyət xüsusi qoruyucu vasitələrlə (əlcək, maska və s.) mütləq təmin edilməlidir;
- Dezinfeksiya işlərinin həyata keçirildiyi sahə bu işlər başa çatdıqdan sonra havalandırılmalıdır;
- Dezinfeksiyaedici maddələrin istifadə təlimatında qeyd edilən səth üzərində tövsiyə olunan qalma müddətinə ciddi riayət edilməlidir.

Xidmət sahələrində dezinfeksiya edilməsi vacib olan sahələr və tövsiyə edilən dezinfeksiya maddələri:

- Giriş-çıxışlardakı ayaqaltlıqlar (xlor tərkibli məhlul və ya digər);
- Qapı və qapı tutacaqları (spirt tərkibli məhlul və ya digər);
- İstehlakçıların şəxsi əşyalarının saxlanması üçün nəzərdə tutulan dolablar və onların tutacaqları (spirt tərkibli məhlul və ya digər);
- Məhsulların saxlandığı rəflər, stellajlar, daşındığı araba və səbətlər (spirt tərkibli məhlul və ya digər);
- Çoxmərtəbəli müəssisələrdəki eskalatorlar və onların tutacaqları, liftlər (spirt tərkibli məhlul və ya digər);
- Döşəmələr (xlor tərkibli məhlul və ya digər);
- Soyuducuların tutacaqları (spirt tərkibli məhlul və ya digər);
- Soyunub-geyinmə otaqları (xlor tərkibli məhlul və ya digər);
- Sanitar qovşaqlar (xlor tərkibli məhlul və ya digər);
- Anbarlar (xlor tərkibli məhlul və ya digər);
- Tullantıların yığıldığı sahələr (xlor tərkibli məhlul və ya digər);
- Tullantı qabları (spirt tərkibli məhlul və ya digər);
- Ödəniş terminalları (spirt tərkibli məhlul və ya digər);
- Kassada yerləşən konveyerlər (spirt tərkibli məhlul və ya digər).

İşçi heyətinin şəxsi gigiyenası

- Şəxsi gigiyena qaydalarına riayət edilməli, işə başlamazdan, tullantılarla təmasdan, təmizlik işlərindən, sanitar qovşaqdan istifadədən, asqırma və öskürmədən, pulla təmasdan, siqaret çəkdikdən sonra işçilərin əllərini təmiz yumasına və ya dezinfeksiyasına nəzarət edilməlidir;
- İşçi heyətin əllərində istənilən kəsik, açıq, qapalı yaralar mütləq su keçirməyən antiseptik sarğı ilə örtülməlidir.

Tibbi maskalardan ümumi istifadə qaydaları:

- Qapalı məkanlarda maskanın istifadəsi mütləq şərtidir;
- Maskalar ağız və burun nahiyəsini səliqəli örtməklə, üz və maska arasındakı boşluqları minimuma endirmək şərti ilə taxılmalıdır;
- İstifadə zamanı maskanın ağızla təmasda olan hissəsinə toxunmaq olmaz;
- Maska çıxarılan zaman müvafiq texnikaya əməl edilməlidir (maskanın ön hissəsinə toxunmaq olmaz, arxa hissəsindəki ipləri vasitəsilə çıxarılmalıdır);

- Maskanı çıxardıqdan sonra əllər spirtlə təmizlənməli, yaxud sabun və su ilə təmiz yuyulmalıdır;
- Maska çirkləndikdə və ya nəmləndikdə dəyişdirilməsi vacibdir;
- Birdəfəlik maskalardan təkrar istifadə edilməməlidir;
- Birdəfəlik maskaların istifadəsindən sonra onların zərərsizləşdirilməsi və kənarlaşdırılması vacibdir.

Əllərin gigiyenasına dair tövsiyələr:

- Əllər axar su ilə isladılmalı və sabun ilə sürtülməlidir;
- Əllər sabunla birlikdə ovuşdurulmalıdır. Barmaqların və dırnaqların arası yaxşı sabunlanmalıdır;
- Sabunlu əllər ən azı 20 saniyə ovuşdurulmalıdır;
- Əllər axar suyun altında mükəmməl durulanmalıdır;
- Əllər təmiz salftərlə qurulanmalıdır;
- Sabun və ya su istifadəsi mümkün olmadıqda, etanol (spirt) tərkibli dezinfeksiyaedici məhlullardan istifadə edilməlidir.

İŞÇİ HEYƏTİN MÜAYİNƏSİ

- İş zamanı özündə COVID-19-a spesifik olan əlamət(ləri) hiss edən işçi (qızdırma, quru öskürək, nəfəs darlığı, ishal və s.) dərhal işini dayandırmalı, tibbi maska ilə təmin olunaraq qapalı otaqda izolyasiya edilməlidir. Həmin şəxsə tibbi xidmətin göstərilməsi üçün 103 təcili tibbi yardım xidmətinə müraciət edilməlidir;
- İşə gəlməzdən əvvəl özündə COVID-19-a spesifik olan əlamət(ləri) hiss edən işçi (qızdırma, quru öskürək, nəfəs darlığı, ishal və s.) rəhbərinə xəbər verərək evdə izolyasiya olunmalıdır və tibbi xidmətin təmin olunması məqsədi ilə 103 təcili tibbi yardım xidmətinə müraciət etməlidir;
- Xəstəlik əlaməti olan işçinin iş yeri dezinfeksiya edilməlidir;
- Həmin işçidə laborator üsul ilə COVID-19 təsdiqləndiyi halda, onunla sıx təmasda olan əməkdaşlardan test götürülməli və cavabları aşkarlanana qədər onlar evdə izolyasiya olunmalıdır.

XİDMƏT SAHƏLƏRİ ÜZRƏ FƏRDİ XÜSUSİYYƏTİ OLAN SAHƏLƏRƏ DAİR MƏLUMAT

BƏRBƏR VƏ GÖZƏLLİK SALONLARI

- Onlayn növbə qəbul sisteminin tətbiqi;

- Əllərin yuyulması: İş proseslərindən əvvəl və sonra əllər mütləq yuyulmalıdır;
- İş önlüyü: Bərbərlər və onlarla birgə çalışan şəxslər müvafiq formalar geyinməlidir;
- Müştəri önlüyü: Xidmət zamanı hər müştəri üçün ayrı önlük istifadə olunmalıdır;
- Əməkdaşların və müştərilərin tibbi maskadan istifadəsi məcburidir;
- Kosmetoloji xidmətlər zamanı xidmət göstərənə sipərik, tibbi maska və əlcəkdən istifadəsi məcburidir;
- Dəsmalların istifadəsi: Hər bir müştəri üçün ayrı dəsmallar istifadə olunmalıdır;
- Təmiz ağların və dəsmalların xüsusi qapalı dolablarda, istifadə olunmuşların isə ayrı (səbətdə, polietilen torba) saxlanması ;
- Qayçı, ülgüc, tərəş maşınlarının başlıqları və istifadə edilən digər alətlər mütləq dezinfeksiya və sterilizasiya edilməlidir;
- Ülgüc, epilyasiya iynə ucları kimi deşici və kəsici alətlər tibbi tullantı qutusuna atılmalı və tibbi tullantı kimi ləğv edilməlidir;
- Qayçılar və ülgüc başlıqları yuyulduqdan sonra spirtlə təmizlənməlidir.
- Xidmət sahələrinin mütəmadi havalandırılması, dezinfeksiyaedici məhlulların tətbiqi ilə təmizlik işlərinin aparılması;

FƏRDİ TƏDRİS VƏ REPETİTOR XİDMƏTLƏRİ

- Onlayn tədris prosesinə üstünlük verilməlidir;
- Fərdi tədris və repetitor xidmətləri zamanı tədris prosesi yaxşı havalandırılan otaqda keçirilməlidir;
- Tədris vaxtı tibbi maskadan istifadə etmək məcburidir;
- Tədris vaxtı sosial məsafənin qorunmağı zəruridir (bir metrədən az olmamaq şərti ilə);
- Dərs vəsaitləri ortaq istifadə edilməməlidir;
- Şəxsi gigiyena qaydalarına ciddi riayət olunmalıdır;
- Hər qrup arasında minimum 15 dəqiqə fasilə olmalıdır və fasilə zaman otaq havalandırılmalıdır.

KİTAB, QƏZET VƏ DƏFTƏRXANA MALLARININ SATIŞI

- Onlayn satışlara üstünlük verilməlidir;
- Kitabxana və bu tipli müəssisələrin oxu zalları istifadəyə verilməməlidir;
- Bu tip müəssisələrdə kontaminasiyanın qarşısının alınması məqsədi ilə əhalinin özünə xidməti məhdudlaşdırılmalıdır;
- Əhaliyə xidmət göstərən personal fərdi qoruyucu vasitələr ilə təmin olunmalıdır;
- Müəssisəyə fərdi qoruyucu vasitələri ilə daxil olunmalıdır;
- Çıxışlarda əlcək və maskaların utilizasiyası üçün xüsusi konteynerlər yerləşdirilməlidir;

- İşlənmiş fərdi qoruyucu vasitələrin atılması tibbi tullantıların utilizasiyası qaydasına uyğun icra edilməlidir.

GEYİM SATIŞI

- Dəyişmə otaqlarından istifadə qadağandır

KOSMETİKA VƏ ƏTRİYYAT SATIŞI

- Nümunə üçün ayrılmış kosmetik vasitələrin istifadəsi qadağandır

QIZIL, DİGƏR BƏZƏK ƏŞYALARININ SATIŞI VƏ LOMBARD FƏALİYYƏTİ

- Müştəri tərəfdən əşyaya toxunmazdan əvvəl və sonra əllər dezinfeksiya edilməlidir.

MOBİL CİHAZLARIN, EHTİYAT HİSSƏLƏRİNİN VƏ AKSESUARLARININ SATIŞI VƏ TƏMİRİ

- Müştəri tərəfdən əşyaya toxunmazdan əvvəl və sonra əllər dezinfeksiya edilməlidir.

FƏRDİ MƏNZİLLƏRDƏ TƏMİZLİK XİDMƏTLƏRİ

- Xidmət göstərən şəxs fərdi qoruyucu vasitədən istifadə etməlidir;
- Mənzilə daxil olduqda şəxsi gigiyena qaydalarına əməl olunmalıdır (20 saniyədən az olmamaq şərti ilə əllərin yuyulması və s.);
- Dəvət edən xidmət edəni xüsusi ayrılmış dəsmal, qida üçün nəzərdə tutulmuş dəst ilə təmin etməlidir;
- Dəvət edən özündə respirator simptomlar hiss etdikdə, xidmət edən şəxsi dəvət etməkdən çəkinməlidir.

TİCARƏT MƏRKƏZLƏRİ

- Ticarət mərkəzlərinin daxilində tibbi maska istifadəsi məcburidir;
- Ticarət mərkəzlərindəki apteklərdə tibbi maskaların satışı təmin edilməlidir;
- Bütün ticarət mərkəzlərində xüsusi tibb məntəqələri ayrılmalı və tibbi personalı müvafiq təlim keçməlidir;
- Ticarət mərkəzlərinin girişlərində xüsusi ayrılmış sahədə daxil olan vətəndaşların məsafədən termometriyası aparılmalıdır;
- Hərərəti yüksək olan və infeksiya simptomları olan şəxslər tibb məntəqəsində izolyasiya edilməli, sağlamlıq vəziyyəti qiymətləndirilməli, zərurət yarandıqda 103 təcili tibbi yardım xidməti dəvət edilərək tibb müəssisənə göndərilməlidir;
- Ticarət mərkəzinin ayrı-ayrı sahələrində davranış və dezinfeksiya qaydaları müvafiq sahələrin qaydalarına uyğun icra edilməlidir.

DİGƏR SAHƏLƏR

- Hər 2-3 saatdan bir ümumi zallar, qida qəbulu otaqları (masaların üstü hər istifadədən sonra) dezinfeksiya edilməlidir

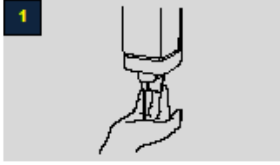
YEKUN MÜDDƏALAR

- Sosial məsafə tədbirləri tətbiq edilməlidir;
- Əhalinin sıx toplaşmasının qarşısının alınması məqsədi ilə müəssisənin fəaliyyətinə uyğun prosedur təsis edilib tətbiqi təmin edilməlidir;
- Növbəlik prinsipi tətbiq edilməlidir;
- Tibbi maskaların məcburi istifadəsi təmin edilməlidir;
- Giriş-çıxış zonalarında və digər görünən yerlərdə maarifləndirici məlumatların əks olunması təmin edilməlidir;
- Təmizlik, dezinfeksiya və sterilizasiya işləri gücləndirilməlidir.

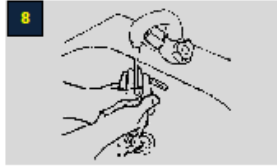
Əllərin yuyulma qaydası !



Əlləri su ilə islatmaq



Əllərin bütün səthlərini kifayət qədər sabunlamaq



Əlləri su ilə yaxalamaq



Əlləri birdəfəlik kağız salftələ yaxud təmiz şəxsi əl-üz dəsmalı, yaxud hava quruducusu ilə qurutmaq



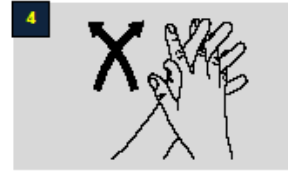
Su kranını bağlamaq üçün kağız salftədən istifadə etmək



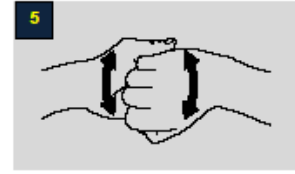
Ovucları bir-birinə sürtmək



Əlləri üst - üsta qoyaraq, barmaqları bir-birinə sürtmək və əksinə etmək. Barmaqları bir-birinə keçirib sağ ovucla sol əlin arxa (üst) səthini sürtmək və əksinə



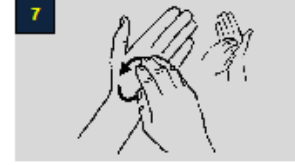
Barmaqları bir-birinə keçirib ovucları sürtmək



Barmaqları ovucda birləşdirərək, üst səthləri ilə digər ovuca sürtmək



Sol əlin baş barmağını sağ əlin ovucunda dairəvi hərəkətlə sürtmək və əksinə



Barmaqları əlin ovucuna dairəvi şəkildə önə-ərxaya sürtmək və əksinə hərəkəti davam etmək. Sağ əlin barmaqlarını birləşdirməklə sol ovucu dairəvi şəkildə önə-ərxaya sürtmək və əksinə



Yuma otağından çıxarkən bağlı qapı varsa həmin qapını açmaq üçün də kağız salftədən istifadə etmək



Hazırda sizin əlləriniz təhlükəsizdir

Yuma prosesinin müddəti: 40-60 saniyə



Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının tövsiyələrindən istifadə olunmuşdur

Əllərin yuyulma qaydası !





Maskadan istifadə barədə

Hazırda mövcud olan məlumatları nəzərə alaraq, COVID-19 virusunun insandan insana keçmə yolunun hava-damcı, təmas və əşyalar vasitəsi ilə olduğu güman edilir.

Respirator xəstəlik simptomları (məsələn, asqırma, öskürək və s.) olan insanla sıx (1 metrə qədər məsafədə) təmasda olan istənilən şəxs potensial infeksiyalaşmış kiçik damcılarla (aerozol) ilə virusa yoluxma riskinə məruz qalır.

Tibbi maskalar yastı və büzməli olmaqla (bəziləri fincana

bənzəyir) cərrahi və ya prosedür maskalardır.

Ümumi tövsiyələr

Tibbi maskalardan istifadə, yoluxmuş rayonlarda bəzi respirator xəstəliklərin, o cümlədən COVID-19 virusunun yaratdığı xəstəliyin yayılmasını məhdudlaşdırmaq üçün görülən profilaktik tədbirlərdən biridir.

Maska, üzle maska arasında boşluq qalmadan, burun və ağızı örtmək şərti ilə taxılmalıdır.

Maska nəm olduqda yenisi ilə əvəz edilməlidir və birdəfəlik maskalardan təkrar istifadə etmək olmaz.

Maskanı çıxarmaq üçün:

-maska arxa rezinlərdən tutulmaqla (maskanın ön hissəsinə toxunmadan) çıxarılmalı və dərhal tullantı üçün ağız bağlanan konteynerə atılmalıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, yalnız maskalardan istifadə etməklə lazımı müdafiə səviyəsini təmin etmək mümkün

deyil və digər daha vacib tədbirlər həyata keçirilməlidir. COVID-19 virusunun insandan insana ötürülməsinin qarşısını almaq üçün maska taxmaq, əl gıyiyası və digər tədbirlər birləşdirilməlidir.



Respirator xəstəlik simptomları olmayan şəxslər:

-insanların toplaşdığı və izdihamlı qapalı yerlərə getməkdən çəkinməli;

-COVID-19 infeksiyasının respirator əlamətləri (məs, öskürək, asqırma) olan istənilən şəxslə ən azı 1 metr məsafə saxlamalı;

-əllər çox çirkli deyilsə spirt tərkibli vasitələrlə, nəzərəçarpan dərəcədə çirkli olarsa sabun və

su ilə yumaqla onların gıyiyenik təmizlənməsini həyata keçirməli; -öskürək və asqırma zamanı ağızınızı və burnunuzu kağız salfetlə və ya dirsək büküşü ilə örtməli, istifadədən dərhal sonra salfeti atmalı və əlləri yumalı və ya dezinfeksiya etməli; -təmiz olmayan əl ilə ağız, burun və gözə toxunmamalıdır.

Respirator xəstəlik simptomları olan şəxslər:

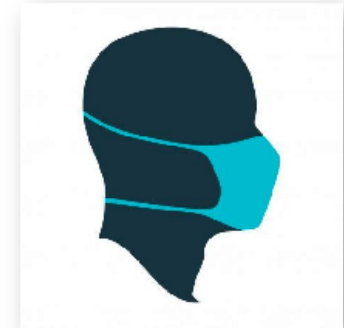
-tibbi maska taxmalı, qızdırma, öskürək və tənəffüsün çətinləşməsi baş verərsə mümkün qədər tez tibbi yardım üçün müraciət etməlidir.



Maskadan istifadə barədə

Omumdünya Səhiyyə Təşkilatının tövsiyələrindən istifadə olunmuşdur

Maskadan istifadə barədə





Mobil cihazların dezinfeksiya edilməsi haqqında I

Praktik olaraq əlimizdən qoymadığımız (həm də tamamilə müxtəlif yerlərdə) mobil telefon tamamilə müxtəlif infeksiyaların törədiciləri olan bakteriya və virusların əsas mənbəyindən biri ola bilər.



İctimai yerlərdən qayıtdıqdan, ictimai nəqliyyatdan və s. istifadə etdikdən sonra, eyni zamanda, axşam- iş gününün sonunda telefon **mütlaq** silinməlidir !



Bu niyə baş verir? Bir neçə əsas səbəb :

- mobil telefon tez-tez bir əldən o birinə ötürülür, həm də telefon sahibi heç də həmişə onu yenidən yuyulmuş təmiz əllə götürmür;
- danışarkən mobil telefon üzə çox yaxınlaşdırılır;
- bir çox telefon sahibləri zədələməkdən ehtiyat edərək onları heç vaxt təmizləmirlər;
- bir çoxları mobil telefonları özləri ilə müxtəlif törədicilərlə çox "zəngin" olan ayaqqoluna götürürlər.

Mobil telefon qrip və digər respirator virus infeksiyalarının, həmçinin əsasən də koronavirus COVID-19 infeksiyasının törədicilərinin ötürülməsində əhəmiyyətli rol oynaya bilər.

İnfeksiyadan necə qorunmaq olar?

Birincisi: əl gigiyenasına ciddi şəkildə riayət etmək – ictimai yerlərə və ayaqqoluna baş çəkəndən sonra əlləri 20 saniyə ərzində mükəmməl yumaq lazımdır.

Antiseptik salfetlərin və ya maye vasitələrin (gəllər, spreylər və s.) yanınızda olması vacib şərtlərdən biridir. Əlləri yumağa imkan olmadıqda belə, onlardan istifadə etməklə əllərin təmiz olmasına nail olmaq olar.

İkincisi: müntəzəm olaraq telefonun özünü, xüsusən də telefonun üzvlə təmasda olduğu yerləri antiseptik maddələrlə silmək vacibdir. Əgər örtüyü varsa, onu çıxarıb ayrıca təmizləmək lazımdır (daha yaxşı olar ki, ondan ümumiyyətlə istifadə olunmasın).

COVID-19 infeksiyası ilə mübarizə üçün spirt tərkibli salfet və gəllərdən istifadə etmək daha yaxşıdır.