

# COVID-19:

## JAMIYAT YETAKCHISI NUQTINING MAZMUNI

Filadelfiya Sog'liqni Saqlash Bo'limining COVID-19ga oid muhim ma'lumotlarini o'z jamiyatingizda tarqatishga ko'mak beryotganingiz uchun minnatdorchilik bildiramiz. Iltimos, bu xabarlarini suhbatlar, intervyular, yozma va og'zaki muloqotlaringiz orqali imkon qadar keng tarqating.

Nutqga kiritilgan barcha mavzular quyida berilgan. Ular 2020 yilning 9- aprelida tasdiqlangan. Vaziyat o'zgarib bormoqda, eng so'nggi ma'lumotlar uchun, websaytimizga qarang: ([www.phila.gov/covid](http://www.phila.gov/covid)).

Jamiyatingizni COVID-19 muammosiga jalb qilish borasida savol yoki so'rovlaringiz bo'lsa, [mica.root@phila.gov](mailto:mica.root@phila.gov) yoki 267-349-4241 raqami orqali Mica Root bilan bog'laning.

1

### MASLAHATINGIZNI SAQLANG

Sog'lom bo'lish va boshqalar sog'lig'ini saqlashning eng yaxshi yo'li, bu - masofa saqlashdir.

2

### QO'LLARINGIZNI YUVING!

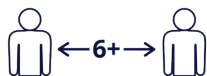
Qo'llaringizni yuving! Hozirda sog'lom odatlar har qachongidan ham muhimroqdir.

3

### ISHONCHLI MANBALARDAN FOYDALANING

Bu vaziyat jadal sur'atlarda o'zgarib bormoqda. Barchamizda ishonchli manbalardan keluvchi eng so'nggi ma'lumotlarga ehtiyoj katta.

## BARCHA ZARUR ISHCHILARGA RAHMAT.ISHDA XAVFSIZLIK UCHUN:



- Qo'llaringizni tez-tez yuvib turing.
- Odamlar teginishi ehtimoli bor yuzalarni tozalang.
- Imkon qadar boshqalardan 2 metrlik masofa saqlang.
  - » Bu ishingizni sekinlashishiga olib kelishi mumkin. Hozirda bu muammo bo'lmasligi kerak.
  - » Bunda 2 metrlik masofani saqlashga oid eslatmalari yordam beradi. Ularni chop etishingiz, belgilab quyishingiz yoki jismonan eslatishingiz mumkin.
- Agar ishingiz boshqalar bilan yaqindan ishlashni talab etsa, bir-birlaringizni himoya qilish uchun barchangiz himoya kiyimlarini kiyishingizni so'rang. (Agar ishxonangiz himoya niqoblari bilan ta'minlamasa, siz o'zingiz mato va rezinalardan o'z niqobingizni yasashingiz mumkin.) Niqobni yechgach, yuzingizga teginmang va qo'llaringizni yuving. Himoya kiyimlarini har kun yuving.
- Qo'lqo'p taqish yaxshi, lekin qo'llarni yuvish undan muhimroq.
- Ishdan uyga kelgach, qo'llaringizni yuving. Agar ishingiz o'zgalalar bilan yaqindan ishlashni talab qilsa, uyga kelgach, yaqinlaringiz bilan aloqaga kirishdan oldin, ish kiyimingizni yeching va cho'milib chiqing.
- Bolangizga qarov kerak bo'lsa, iltimos:
  - » Bolalaringizga har kun bir xil qarov ta'minlang.
  - » Yoshi ulug'lar (60 yoshdan oshgan) va bemor kishilardan so'ramang (o'pka, yurak kasalliklari, qand yoki saraton kabi kasaliga chalinganlar).
  - » Bemor bolangizni o'zgalarga qodirmang. Ishxonangizni bemor bolangizga qarashingiz kerakligi haqida ogohlantiring. Ish beruvchingiz pullik kasallik ta'til berishi shart.
- Agar ish beruvchingiz, ishchilarni himoya qilish uchun zaruriy choralarni ko'rmayotgan bo'lsa, 311 raqamiga qo'ng'iroq qiling.

PHILLY 311

PHILA.GOV/COVID

# NUTQDA TO'XTALADIGAN MAVZULAR VA UNGA OID MA'LUMOTLAR:



## MASLAHATINGIZNI SAQLANG



### Nega:

- Koronavirus shaharning har burchagida mavjud.
- Koronavirusga chalingan kishilarda kasallik alomati bo'lmisligi mumkin. Yaqin tursak -bir-birimizga yuqtirishimiz va boshqalarga tarqatishimiz mumkin.
- Bu virus, kasallangan inson aksa urganida, yo'talganida, hatto gapirib turganida chiqaradigan suyuq tomchilari orqali tarqaladi. Bu suyuq tomchilar deyarli 2 metrgacha sachrashi va ko'p ushlanadigan yuzalarga yopishishi mumkin.

### Masofa (yohud, "ijtimoiy masofa" yoki "ruhiy masofa") qanday saqlanadi:

- O'zgaralar bilan yaqindan muloqotga chek qo'ying - bu siz bilan yashamaydigan oila a'zolaringizga ham taalluqli.
- Imkon qadar uyingizda qoling. Faqat zaruriy ehtiyoj - ishga borish, yegulik harid qilish, tibbiy yordamga ehtiyoj bo'lsa va biroq jismoniy mashq qilish uchungina chiqing.
- Uydan chiqqanda yuzingizga niqob taqib, atrofdagilardan kamida ikki metr masofa saqlang. Qo'llaringizni tez-tez yuvib turing.
- Yaqinlaringiz bilan muloqot bugun harqachongidan ham muhimroq - lekin u yonma-yon emas, balkim qo'ng'iroq yoki tarmoq orqali amalga oshirilishi kerak.

Hammada ham boshqalarga nisbatan masofa saqlash imkoniyati yo'q. Iqtisodiy ekspluatatsiya va tizimli irqchilikdan aziyat chekadigan jamoalar koronavirusni yuqtirish xavfi ko'proq va undan juda qattiq kasal bo'lish xavfi yuqori. Ko'pchilik allaqachon boshqa epidemiyalarga qarshi kurashmoqda: zo'rvonlik, giyohvandlik, surunkali kasallik. Kelajakda, jamiyatimizda bunga majbur qiladigan vaziyatlarni o'zgartirishimiz kerak. Hozirgi onda, barcha imkoniyatlarni qo'llagan holda, barchamiz o'zimiz bilan birga yashamaydiganlar o'rtasida yaqin aloqaga chek qo'yishimiz kerak.



## QO'LLARINGIZNI YUHING



- Kasal bo'lsangiz, uyingizda qoling.
- Qo'llaringizni tez-tez sovun va iliq suv bilan yuvib turing, va bu jarayon kamida 20 soniya davom etishiga e'tibor bering.
- Qo'l ostida sovun va suv bo'lmasa, suyuq dizinfeksiyalovchi vositasidan foydalaning.
- Yuvilmagan qo'llaringiz bilan yuzingizga teginmang. Yo'talganingizda va aksa urganingizda, buklangan tirsagingiz yoki qog'oz sochiq bilan og'zingizni yoping.
- Aksa urganingizda yoki yo'talganingizda og'zingizni yopgan qo'llaringiz bilan boshqalar teginishi mumkin bo'lgan yuzalarga tegmang.
- To'yib uhlang. Sog'lom taomlar tanavvul qiling. Gavdangizni xarakterda tuting. (Yolg'iz yoki siz bilan birga yashaydiganlar bilan piyoda, mashinada, velosipedlarda sayrga borish mumkin - faqat o'zgaralar bilan har doim 2 metr oraliq masofani saqlash va keyin to'g'ri uyga qaytishingiz so'raladi.)
- Do'stlaringiz, oila a'zolaringiz va qo'shnilarga qo'ng'iroq qiling.
- Bunday qiyin damlarda ham hayotdan zavq oling. Kuling. Kuylang. Raqsga tushing. Daraxt, osmon, hayvon, bolaga qarashdan zavq oling.
- Boshqa sog'liqqa oid ehtiyojlarga e'tiborli bo'ling. Astma, OIV/OITS, qand kasalligi, giyohvandlik va boshqa kasalliklarga tibbiy yordam to'xtatilmagan! Shahar Sog'liqni Saqlash Markazlari barcha millatlarga o'z tillarda xizmat ko'rsatishadi; sizdan sug'urta talab qilinmaydi. Oldindan qo'ng'iroqlashib borishingiz, sizni kutish zalida kasal bemorlar bilan turishning oldini oladi.



## ISHONCHLI MANBALARDAN FOYDALANING



Ijtimoiy tarmoqlarda, mish-mishlarda, hatto yangiliklarda COVID-19ga oid yolg'on ma'lumotlar ko'p uchraydi. Xavotirga tushganimizda, haqiqatni yolg'ondan ajratishimiz qiyin.

### Eng to'g'ri va eng so'nggi ma'lumotlar uchun:

- Telefoningiz orqali Shaharning shoshilinch xabarlariga yoziling (ingliz va ispan tillarida): 888-777 raqamiga "COVIDPHL" ko'rinishidagi SMS yuboring. [www.phila.gov/covid](http://www.phila.gov/covid) da fuqarolarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan joriy qo'llanma va ma'lumotlar mavjud (ingliz, ispan, xitoy, vietnam, fransuz va boshqa tillarda). [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus) ishonchli milliy manba hisoblanadi.
- 311 answers general COVID questions and concerns (in 100+ languages); nurses answer health questions 24/7 at 800-722-7112.
- Soat 13:00da Filadelfiya Sog'liqni Saqlash Bo'limining facebook yoki twitterdagi kanali, hamda, (kabelli televizorlarda) 64-kanal, (pullik) 40-kanalda hokimning rasmiy matbuot anjumani (ingliz va ispan tillarida) kuzatib borishingiz mumkin.