

Уй шароитида коронавирусга чалинган беморларни даволаш йўриқномаси эълон қилинди

03/08/2020 - 17:42



Ўзингизни яккаланг, уйда қолинг, иш берувчингизни ва оилавий шифокорингизни хабардор қилинг

Асосий қоидалар:



Кўп миқдорда суюқлик ичинг (тана вознингизнинг ҳар бир кг учун 30 мл, кун давомида 3-5 литрдан кам бўлмасин)



Тўғри ва ўз вақтида овқатланинг: кам камдан, ўзингиз хоҳлаган енгил ҳазм бўладиган озиқ овқатларни, кунига 400 гр мева ва сабзавотларни истеъмол қилинг



Қўлларингизни ювинг, бошқа инсонлар билан мулоқотда бўлганда ниқобни ҳар 3 соатда алмаштиринг



Кундузи дам олинг, кечаси 8 соатдан кўпроқ ухланг. Қорнингиз билан ухлашга ҳаракат қилинг



Кун давомида 3 маротаба енгил жисмоний тарбия ва нафас машқларини ўтказинг

НАФАС МАШҚЛАРИ



2 секунд давомида нафас олинг, 4 секунд давомида нафасни ичингизда тутиб туринг, сўнгра нафасни секинлик билан 4 секунд давомида чиқаринг (бу машқларни осон ва шовқинсиз бажаришга ҳаракат қилинг)



4 маротаба кўкрак билан чуқур нафас олинг ва чиқаринг, сўнгра қорин билан 4 маротаба чуқур нафас олинг ва узоқ чиқаринг. Аста секин машқлар сонини 4 тадан 12 мартагача ошириб боринг



Тана ҳароратингизни кун давомида 3 ўлчанг, агар 38°C дан юқори бўлса 1 т парацетамолни (аспирин ёки ибупроф) овқатдан кейин қабул қилинг ва оила шифокорингизга мурожаат қилинг. Кун 4 тадан ортиқ таблетка ичиш мумкин



Пульсоксиметрингиз бўлса кислород сатурациясини (қонни кислород билан тўйинганлик ҳолати) аниқланг, 94% камойса зудлик билан шифокорингизга мурожаат қилинг



Пульсингизни ва нафас олиш сонини кўриб туринг. Нафас олиш сони тезлашса, нафас қийинлашса –оилавий шифокорингизга мурожаат қилинг



ЭСЛАБ ҚОЛИНГ:

- Дори воситаларини оилавий шифокор назорати билан қабул қилинг!

МУМКИН ЭМАС: иммуномодуляторлар, кўрсатмасиз

- антибиотиклар, гормонлар, тўғридан тўғри таъсир қилувчи антикоагулянтларни қабул қилиш!

Мушак ости ва томир ичига юбориладиган дорилар

- шароитида қабул қилманг, Сизнинг ҳаётингизга таъсир туғдиради.



АГАР СИЗДА ҚУЙДАГИ БЕЛГИЛАР ПАЙДО БЎЛСА ЗУДЛИК БИЛАН ЎЗ ОИЛАВИЙ ШИФОКОРИНГИЗГА ЁКИ

1003 ЁКИ 103

МУРОЖААТ ҚИЛИНГ

- Тана ҳарорати охириги 3 кун давомида юқори бўлиб, умумий ахволингиз кескин ёмонлашса;
- Нафас олиш қийинлашса, пульс тезлашса, қорин қишлоғида оғриқ сезсангиз, қон босими ёки ошиб кетса;
- Пульсоксиметрда кислород сатурация кўрсаткичи 94% дан кам бўлса.



КУН ТАРТИБИ

- Агар Сизда ички аъзо касалликлари аввалдан бўлган қон босимини туширувчи ва қонни суюлтирувчи дориларингизни оилавий шифокор билан боғланиш тавсиясига кўра қабул қилишда давом этинг.
- Қандли диабет билан касалланган бўлсангиз қонни туширувчи дориларингизни шифокор маслаҳатига қабул қилинг.

	1 кун	2 кун	3 кун	4 кун	5 кун	6 кун	7 кун	8 кун	9 кун	10 кун
Бадан тарбия (10 минут)										
Нонушта										
Гидроксихлорохин (200 мг)						мумкин эмас*				
Цинк (100 мг)										
Витамин Д										
Витамин С (100 мг)										
Дам олиш										
2- нонушта (11:00-11:30)										
Бўш вақт (китоб, ТВ, хк.)										
Нафас йўллари учун машқ (10 минут)										
Азитромицин 500 мг (тушликдан 1 соат аввал)		мумкин эмас*								
Тушлик										
Витамин С (100 мг)										
Ухлаш										
Нафас йўллари учун машқ (10 минут)										
Полдник (16:00-16:30)										
Бўш вақт (китоб, ТВ, хк.)										
Кечки овқат										
Витамин С (100 мг)										
Гидроксихлорохин (200 мг)		мумкин эмас*								
Нафас йўллари учун машқ (10 минут)										
Ухлаш кечаси 8 соатдан кам бўлмасин										



Диққат! *Мумкин эмас: томир ичига осма, томчи дорилар уй шароитида қатъий мумкин эмас. Гидроксихлорохин (+/- азитромицин) болаларга, ҳомиладорларга, юрак ритмида ўзгаришлар бор касалларга мумкин эмас



- ҳаракатларингизни ўз вақтида белгиланг

Агар йўтал бошланса ва нафас олиш қийинлашса дарҳол оилавий шифокор билан боғланинг ва назоратида бўлинг!