

მოვლა სახლის პირობებში

სახელმძღვანელო COVID-19-თან დაკავშირებით



Updated: June 8, 2020

სახელმძღვანელო პერიოდულად განახლება, განახლებული ვერსია იხილეთ:
bit.ly/COVID19HomeCare
Photo credits: Curamericas

 coregroup

პარტნიორები

CORE ჯგუფი აერთიანებს ჯანდაცვის პროფესიონალებს მთელი მსოფლიოს მასშტაბით, რათა ერთმანეთს გაუზიარონ ცოდნა, მაგალითები და საუკეთესო პრაქტიკა და შემდეგ მოხდეს ამ გამოცდილების გამოყენება.

სახლის პირობებში მოვლის სახელმძღვანელო შეიქმნა პარტნიორთა ჯგუფის მიერ, რომლებიც მუშაობენ კოლექტიურად, გლობალურად, და წარმოადგენენ სახლის პირობებში მოვლის CORE ჯგუფის სამუშაო ჯგუფს.

პარტნიორები: World Vision, Curamericas Global, Food for the Hungry, Hesperian Health Guides, Relief International, PATH, წითელი ჯვრისა და წითელი ნახევარმთვარის საერთაშორისო ფედერაცია, Save the Children, Nutrition International, IMA World Health, RTI, საერთაშორისო სამაშველო კომიტეტი, FHI 360 და კლინტონის ჯანმრთელობის ხელმისაწვდომობის ინიციატივა.

სახლის პირობებში მოვლის სამუშაო ჯგუფის შესახებ დაინტერესების შემთხვევაში, გთხოვთ დაუკავშირდეთ თანათავმჯდომარეებს:

Barbara Muffoletto- BMuffoletto@curamericas.org ან Nicole Grable ngrableconsulting@gmail.com

		
		 In concert with Corus International
		
		 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES
	 Nourish Life	

სარჩევი

მადლიერება	1
ზოგადი მიმოხილვა	3
შესავალი	3
რა არის COVID-19	3
როგორ ვრცელდება COVID-19?	4
სჯმ როლი - მონიტორინგი და კომუნიკაცია იზოლაციის დროს	5
ნაწილი 1: სიმპტომების ამოცნობა	6
სიმპტომები და პაციენტის მდგომარეობის სტაბილიზაცია	6
ნაწილი 2: მოვლა სახლის პირობებში	8
იზოლაცია სახლის პირობებში და ოთახის მოწყობა	9
როდესაც სახლში სივრცე შეზღუდულია	9
COVID-19-ის მქონე პირის კონტაქტები	10
„საიზლაციო ოთახში“ იზოლაციის დასრულება	10
ნაწილი 3: COVID-19-ის გავრცელების პრევენცია თქვენს სახლში	12
სახლის დასუფთავება	12
პირბადე	13
ხელის დაბანა და ხელის დაბანის წესები სახლის პირობებში	14
სხვა ძირითადი ქვევები ოჯახის წევრებისთვის	15
ნაწილი 4: ბავშვებზე ზრუნვა და რუტინული სამედიცინო მომსახურება	16
მიმდინარე აუცილებელი სამედიცინო მომსახურება და რუტინული სამედიცინო ვიზიტები	17
ნაწილი 5: ოჯახის ემოციური მხარდაჭერა	18
ზრდასრული ადამიანების დახმარება	18
ბავშვების დახმარება	19
ნაწილი 6: ოჯახში ძალადობისა და სექსუალური ძალადობის შედეგად დაზარალებულთა მხარდაჭერა	20
ზრდასრული ადამიანების დახმარება	20
იმ ბავშვების მხარდაჭერა, რომლებმაც განიცადეს ტრავმა და ძალადობა	21
დანართი 1: მათეთრებლის და წყლის შეფარდება საყოფაცხოვრებო საღებავების დასამზადებლად	22
დანართი 2: როგორ დავამზადოთ პირბადე სახლში ტარებისთვის	23
დანართი 3: როგორ გავრეცხოთ და ვატაროთ	24
დანართი 4: ხელების დაბანის ინსტრუქციები და ხელების დაბანა წყლის შეზღუდული ხელმისაწვდომობის პირობებში	26

სახელმძღვანელოს შექმნის წინაპირობა

წინამდებარე სახელმძღვანელო გთავაზობთ იმ არასამეწარმეო ორგანიზაციების, წითელი ჯვრის წითელი ნახევარმთვარის ქსელების და საზოგადოებრივი ორგანიზაციების მითითებებს, რომლებიც ქმნიან პროგრამებსა და მასალებს დაბალი და საშუალო შემოსავლის მქონე ქვეყნებში COVID-19-ის საპასუხოდ. სამუშაო ჯგუფმა შეიმუშავა ის, როგორც დამატებითი ინსტრუმენტი ორგანიზაციებისთვის, რომლებიც უშუალოდ მუშაობენ საზოგადოებრივ ჯანდაცვის მუშაკებთან (სჯმ)(დატრენინგებული ადგილობრივი მოხალისეების ჩათვლით), რადგან მათ აქვთ ურთიერთობა ოჯახებთან, თუმცა მისი შინაარსი შეიძლება ადაპტირდეს სხვა მიზნებისთვისაც.

ეს სახელმძღვანელო ყურადღებას ამახვილებს სამ მთავარ მიმართულებაზე: როგორ უნდა გავუწიოთ დახმარება ადამიანს, რომლის მდგომარეობაც მოითხოვს სახლის პირობებში მოვლას მწვავე სიმპტომების არქონის გამო ადგილობრივი ხელისუფლების გადაწყვეტილების შესაბამისად; როგორ ავიცილოთ თავიდან COVID-19-ის გავრცელება სახლში; და როგორ უნდა უზრუნველყოთ ოჯახის წევრების ემოციური მხარდაჭერა. მიუხედავად იმისა, რომ ამ სახელმძღვანელოში მოცემულია ინფორმაცია COVID-19-ის ნიშნების შესახებ, თუ როდის და როგორ უნდა მიმართოს სამედიცინო დახმარებისთვის პირმა, ვისაც აქვს COVID-19 (ან მისი სიმპტომები) უნდა განისაზღვროს ქვეყანაში არსებული პროტოკოლების მიხედვით.. სხვადასხვა ქვეყნისთვის ადაპტირებული ყველა მასალა უნდა ასახავდეს ადგილობრივი პოლიტიკის სახელმძღვანელო მითითებებსა და რეკომენდაციებს.

ამ დოკუმენტში მოცემული ინფორმაცია მიღებულია სანდო ორგანიზაციებისგან, როგორცაა ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია, დაავადებათა კონტროლისა და პრევენციის ცენტრი, ჰესპერიანული ჯანმრთელობის სახელმძღვანელო მითითებები და სხვები. ძირითადი რეკომენდაციები გამოყოფილია თითოეული თავის დასაწყისში ადგილობრივ მასალებში, სახელმძღვანელოებსა და სასწავლო რესურსებში მარტივი ინტეგრირების მიზნით. რეკომენდაციების ადაპტირება რესურსების შეზღუდვასთან დაკავშირებით მოცემულია მთელ სახელმძღვანელოს ტექსტში და მის დანართებში.

კიდევ ბევრი რამ უნდა ვისწავლოთ COVID-19-ის შედეგების, პრევენციისა და გადაცემის შესახებ. ამიტომ, ამ სახელმძღვანელოს განხილვა და განახლება მოხდება ყოველთვიურად. ინფორმაციის განახლებისას, ცვლილებები გამოიკვეთება და ჩამოთვლილი იქნება დოკუმენტის დასაწყისში.

ამ დოკუმენტის თანაავტორები აღიარებენ, რომ COVID-19-მა შექმნა დამატებითი ეკონომიკური, ემოციური და ფიზიკური სტრესორები მთელ მსოფლიოში. ბევრმა დაკარგა ახლობელი ვირუსის გამო და კიდევ უფრო მეტმა დაკარგა საარსებო წყარო და სტაბილურობა. ვიმედოვნებთ, რომ ეს სახელმძღვანელო შეიცავს ნათელ, ლაკონურ რეკომენდაციებს და ტექნიკურ რჩევებს, რომლებიც დაეხმარება შემსრულებლებსა და მენეჯერებს ამ რთული პერიოდის გადალახვაში.

შესავალი

რა არის COVID-19

COVID-19 არის დაავადება, რომელიც გამოწვეულია კორონავირუსით - მცირე ზომის ვირუსი (ძალიან მცირე ზომის მიკროსკოპის გარეშე სანახავად), რომელიც შეიძლება გავრცელდეს ადამიანებს შორის. COVID-19 იწვევს გრიპისმაგვარ სიმპტომებს, როგორცაა მშრალი ხველა, ქოშინი, ცხელება, სისუსტე და სხეულის ტკივილი. COVID-19 პირველ რიგში გავლენას ახდენს სასუნთქ სისტემაზე. მიუხედავად იმისა, რომ ინფექციების უმეტესობა საშიში არ არის, მას შეუძლია გამოიწვიოს პნევმონია (ფილტვების სერიოზული ინფექცია), ჯანმრთელობის სხვა პრობლემები და მძიმე შემთხვევებში შეიძლება გამოიწვიოს ფატალური შედეგი.

როგორ ვრცელდება COVID-19?

კორონავირუსი ორგანიზმში შედის ცხვირის, პირის ან თვალების გზით, როდესაც ინფიცირებული ადამიანი სუნთქავს, ახველებს ან აცემინებს თქვენს მახლობლად. ან თუ ვირუსი არის ზედაპირზე, რომლის შეხების მერე თქვენ ეხებით თვალს, ცხვირს ან პირს. ადამიანების უმეტესობა ავადდება ინფიცირებიდან დაახლოებით 5 დღის შემდეგ, მაგრამ კორონავირუსს შეუძლია სხეულში იარსებოს დაავადების ნიშნების გამოვლენამდე 2-დან 14 დღემდე. ზოგიერთ ადამიანს, განსაკუთრებით ბავშვები, შესაძლოა დაინფიცირდნენ, თუმცა არ გახდნენ ავად. ამრიგად, ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს კორონავირუსი, მან არ იცოდეს ამის შესახებ და გადასდოს ვირუსი სხვებს.

კორონავირუსი ცოცხლობს ზოგიერთ ზედაპირზე და ობიექტზე მინიმუმ 3 დღე, და ზოგჯერ უფრო მეტხანს.

ადგილობრივი რესურსები

რეკომენდებულია, რომ სჯმ-მა (გაწვრთნილი ადგილობრივი მოხალისეების ჩათვლით) თან იქონიონ ადგილობრივი სერვისების ჩამონათვალი სპეციალისტებთან მარტივი კავშირისა და გადამისამართების მიზნით. ქვემოთ მოცემულია ამ ჩამონათვალში შესატანი მომსახურების ნიმუშები.

რესურსის ტიპი	ადგილმდებარეობა	საკონტაქტო ინფორმაცია
ჯანდაცვის სამინისტროს ცხელი ხაზის ნომერი		
(სხვა) ცხელი ხაზის ნომერი		
COVID-19 ტესტირების გვარდი		
კვების ვაუჩერები და მხარდაჭერა კვების პროდუქტებით		
ოჯახში ძალადობის მსხვერპლების მხარდაჭერა		
სანიტარული საშუალებები		
ბავშვების მოვლა		
პოლიციის განყოფილება		
ჯანდაცვის ცენტრი		
რეფერალური ჯანდაცვის ცენტრი		

სჯმ-ის როლი - მონიტორინგი და კომუნიკაცია იზოლაციის დროს

საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მუშაკები ამ დროს მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ. როგორც ადგილობრივ მუშაკებს, მათ გააჩნიათ უნიკალური შესაძლებლობა უპასუხონ თავიანთი თემის წევრების საჭიროებებს.

• სწავლება

- COVID-19-ით დაავადებულ ან დაავადების სიმპტომების მქონე ადამიანებს და ოჯახის წევრებს მიაწოდოთ ინფორმაცია შემდეგ საკითხებზე:
 - როდის მივმართოთ სამედიცინო ცენტრს დახმარებისთვის
 - სახლისა და პირადი ჰიგიენა
 - როგორ ვიზრუნოთ ადამიანზე, რომელსაც შესაძლოა ჰქონეს COVID-19 და ასევე ოჯახში ინფექციის გავრცელების რისკის შემცირებაზე
 - რუტინული ჯანდაცვის სერვისების მნიშვნელობა საზოგადოებაში
- საზოგადოების წევრების მიერ წამოჭრილი საკითხების გადაჭრა
- თემებში გავრცელებულ მითებსა და დეზინფორმაციის გაქარწყლება

• კომუნიკაცია

- ყოველდღიურად იქონიეთ კავშირი ოჯახებთან და იყავით კომუნიკაციისთვის ხელმისაწვდომი (მაგალითად, მიეცით ოჯახს თქვენი საკონტაქტო ტელეფონის ნომერი) COVID-19-ით დაავადებული ადამიანის დახმარების გაწევის და ჯანმრთელობის მონიტორინგის მიზნით.
- დაეხმარეთ COVID-19-ით დაავადებულ ან დაავადების სიმპტომების მქონე პირს დაამყაროს კომუნიკაცია ადგილობრივ სამედიცინო პროვაიდერთან სახლის პირობებში მოვლის პერიოდის განმავლობაში

• დაკავშირება

- მოახდინეთ თემის ლიდერების ინფორმირება COVID-19 გადაცემის, მოვლისა და პროფილაქტიკის შესახებ
- მიაწოდეთ ინფორმაცია ოჯახებზე ჯანდაცვის სამინისტროსა და სააგენტოების მიერ შემოთავაზებულ რეფერარულ და სხვა რესურსების შესახებ (საკვების განაწილების და ვაუჩერის პროგრამები, ისეთი სანიტარული საშუალებების მიწოდება, როგორცაა ხელების დასაბანი სადგამები, საპონი და სადეზინფექციო საშუალებები და ა.შ.)
- დახმარება გაუწიეთ საზოგადოების რესურსების კოორდინაციას, ოჯახის ძირითადი საჭიროებების უზრუნველსაყოფად და იზოლაციის შესანარჩუნებლად (მაგალითად, საკვები, მედიკამენტები, სასმელი წყალი და ა.შ.)

ნაწილი 1: სიმპტომების ამოცნობა

სიმპტომები და პაციენტის მდგომარეობის სტაბილიზაცია

ძირითადი გზავნილები:

- COVID-19 დაავადებული ადამიანების უმეტესობას აქვს სიცხე, მშრალი ხველა, დაღლილობა ან ქოშინი.
- ადამიანების უმეტესობის ჯანმრთელობის მდგომარეობა უმჯობესდება - სიმპტომები, ჩვეულებრივ, რამდენიმე დღეს გრძელდება და ერთი კვირის შემდეგ მცირდება.
 - თუ ადამიანს სახლში განუვითარდა ამ სერიოზული სიმპტომებიდან რომელიმე, დარეკეთ სამედიცინო დაწესებულებაში შემდგომი მოქმედების განსაზღვრისთვის.
 - სუნთქვის გაძნელება ან ქოშინი (ეს არის ყველაზე გავრცელებული სიმპტომი).
 - გულმკერდის არეში ტკივილი ან სიმძიმის შეგრძნება
 - დაბნეულობა, მეტყველების ან მოძრაობის შეფერხება

- COVID-19-ის ზოგადი სიმპტომებია:
 - სიცხე
 - მშრალი ხველა
 - დაღლილობის შეგრძნება
- ზოგიერთ ადამიანს აქვს შემდეგიდან ერთი ან მეტი სიმპტომი:
 - კუნთების ტკივილი ან ტკივილი მკერდის არეში
 - ქოშინი
 - ყელის ტკივილი
 - მადის დაკარგვა
 - დიარეა
 - სურდო
 - გულისრევა და ღებინება
 - კონიუნქტივითი
 - თავის ტკივილი
 - გემოს ან ყნოსვის შეგრძნების დაკარგვა
 - გამონაყარი კანზე, ხელის ან ფეხის თითების ფერის შეცვლა
 - თუ ადამიანს განუვითარდა ქვემოთ ჩამოთვლილი რომელიმე სერიოზული სიმპტომი, მას, სავარაუდოდ, მკურნალობა სჭირდება სამედიცინო დაწესებულებაში. დაუკავშირდით სამედიცინო დაწესებულებას, ცხელ ხაზს ან ჯანდაცვის სამინისტროს შემდეგი ნაბიჯების დასადგენად.
 - სუნთქვის გაძნელება ან ქოშინი
 - ტკივილი გულმკერდის არეში ან სიმძიმის შეგრძნება
 - დაბნეულობა, მეტყველების ან მოძრაობის შეფერხება
 - COVID-19-ით დაავადებული ადამიანი, რომელსაც აქვს ისეთი მსუბუქი სიმპტომები, როგორცაა სიცხე, ხველა, თავის ტკივილი და დაღლილობა, სავარაუდოდ, არ სჭირდება ჰოსპიტალიზაციას და მათი უსაფრთხო მართვა შეიძლება სახლის პირობებში, რადგან მათი მოვლა შეუძლიათ ოჯახის წევრებს.
 - ამ შემთხვევებში პაციენტების უმეტესობა გამოჯანმრთელდება გართულებების გარეშე
 - შინამოვლა შეიძლება ასევე განიხილებოდეს, როდესაც სტაციონარული მოვლა მიუწვდომელია ან არ არის უსაფრთხო (მაგალითად, შესაძლებლობები შეზღუდულია, ხოლო რესურსები ვერ აკმაყოფილებენ ჯანდაცვის სერვისებზე მოთხოვნას).
 - COVID-19-ის ყველაზე სერიოზული საშიშროება სუნთქვის გართულებაა და მძიმე შემთხვევებში მკურნალობა მოიცავს ჟანგბადის მიწოდებას და მექანიკური ვენტილაციის გამოყენებას, რომლებიც ხელმისაწვდომია მხოლოდ სამედიცინო დაწესებულებებში.
 - სუნთქვის პრობლემების დადგენის ხერხები:

- შესაბამისი ტრენინგის გავლის შემთხვევაში, სჯმ-ს და ოჯახის წევრებს შეუძლიათ გაუწიონ მონიტორინგი COVID-19-ით დაავადებული ან სიმპტომების მქონე ადამიანების სუნთქვის სტატუსს. წუთში 20-ზე მეტი ჩასუნთქვის შემთხვევაში დაავადებულმა ექიმს უნდა მიმართოს.
- სჯმ-ს შეუძლია შემდეგი შეკითხვების დასმა, რათა დადგინდეს, საჭიროა თუ არა დაავადებულმა ექიმს მიმართოს:

- " გიჭირთ თუ არა სუნთქვა ისეთი მოქმედებების შესრულებისას, რომელსაც ადრე მარტივად ახორციელებდით?"
- " მოკლე მანძილზე სიარული უფრო გიჭირთ დღეს, ვიდრე ერთი თვის წინ?"
- "გიჭირთ სუნთქვა მოსვენებულ მდგომარეობაში?"

სპეციალური რეკომენდაცია 60 წელს გადაცილებული ადამიანებისთვის და ჯანმრთელობის თანმხლები პრობლემების მქონე პირებისთვის

ჯანმრთელობის თანმხლები პრობლემები მოიცავს აივ-ინფექციას, დიაბეტს, გულის დაავადებებს, ტუბერკულოზს, არასათანადო კვებით გამოწვეულ პრობლემებს, ფილტვების ქრონიკულ დაავადებებს, თირკმლის დაავადებას, რომელიც საჭიროებს დიალიზს, ღვიძლის დაავადებებს, მორბიდულ სიმსუქნეს.

- 60 წელს გადაცილებულ ადამიანებსა და თანმხლები დაავადებების მქონე პირებს უფრო ხშირად უნვითარდებათ სერიოზული სიმპტომები COVID-19-ით ინფიცირების შემთხვევაში. ამ ადამიანებმა უნდა მიმართონ კლინიკას, თუ აქვთ ცხელება და COVID-19-ის კიდევ ერთი სიმპტომი, მაშინაც კი, თუ სიმპტომი მსუბუქია.
- ყურადღებით დააკვირდით ოჯახის წევრებს, რომლებიც 60 წელს გადაცილებულნი არიან, სიმპტომები შეიძლება სწრაფად გადავიდეს მსუბუქიდან მწვავეზე.

ცნება საექვო შემთხვის განმარტება (ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის კრიტერიუმების საფუძველზე, 2020 წლის მარტი)

რიგ ქვეყნებს შეიძლება დასჭირდეთ შემთხვევის განმარტებების ადაპტირება, რაც დამოკიდებულია ადგილობრივ ეპიდემიოლოგიურ მდგომარეობაზე და სხვა ფაქტორებზე.

- ცხელება + ხველა ან ქოშინი; და პირდაპირი ფიზიკური ან პირადი კონტაქტი COVID-19 დადასტურებულ ან სავარაუდო შემთხვევასთან სიმპტომების გამოვლენამდე ბოლო 14 დღის განმავლობაში.
- ცხელება + ხველა ან ქოშინი; და ანამნეზში მოგზაურობის ან ცხოვრების ფაქტი იმ ადგილას, სადაც COVID-19 დაავადება დაფიქსირდა სიმპტომების გამოჩენიდან 14 დღის განმავლობაში.
- ცხელება + ხველა ან ქოშინი; ჰოსპიტალიზაციის საჭიროება; და სიმპტომზე დაყრდნობით ალტერნატიული დიაგნოზის დასმის შეუძლებლობა

ნაწილი 2: მოვლა სახლის პირობებში

ძირითადი რეკომენდაციები:

- დარწმუნდით, რომ COVID-19 დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანი ისვენებს, ღებულობს ნოყიერ საკვებს და საკმარისი რაოდენობის სითხეს.
- დარწმუნდით, რომ იზოლაციაში მყოფ ოჯახს აქვს საკვები და უზრუნველყავით საკვების მიწოდება იზოლაციის განმავლობაში.
- შეარჩიეთ მომვლელი, რომელსაც არ აქვს ჯანმრთელობის პრობლემები და თანმხლები ქრონიკული პრობლემები (ასაკის ჩათვლით) და შეუძლია დაიცვას სათანადო წესები .

- როგორ ავირჩიოთ მომვლელი
 - მომვლელი უნდა იყოს ჯანმრთელი ადამიანი, რომელსაც არ გააჩნია ქრონიკული ან იმუნოკომპრომისული დაავადებები, როგორცაა მაღალი წნევა, აივ-ინფექცია, ტუბერკულოზი, დიაბეტი, ფილტვების ან გულის პრობლემები.
 - შეზღუდეთ მომვლელთა რაოდენობა. იდეალურ შემთხვევაში, COVID-19 დაავადებულ ან სიმპტომების მქონე ადამიანზე უნდა ზრუნავდეს მხოლოდ ერთი ადამიანი.
 - იდეალურ შემთხვევაში, მომვლელი არის ის, ვინც სახლში ცხოვრობს და შეუძლია მუდმივი მოვლის უზრუნველყოფა.
 - **არამწვავე შემთხვევების მართვა**
 - COVID-19 დაავადებულმა ან დაავადების სიმპტომების მქონე პირმა უნდა:
 - დაისვენოს რაც შეიძლება ხშირად
 - დალიოს ბევრი წყალი ჭურჭელიდან, რომელსაც არ მოიხმარენ ოჯახის სხვა წევრები
 - მიირთვას დიდი რაოდენობით სასარგებლო საკვები, როგორცაა ხილი, ბოსტნეული და ხორცი.
 - ამ ზომების დაცვა არ კურნავს COVID-19, თუმცა შეუძლია დახმარება COVID-19 სიმპტომების შემსუბუქებაში
 - სიცხე: გამოიყენეთ ცივი საფენები თუ გცხელათ, ან საბანი თუ გამცივებთ. გამოიყენეთ პარაცეტამოლი (acetaminophen) დისკომფორტის მოსახსნელად ან სიცხის დასაწევად. ზრდასრულმა ადამიანმა უნდა მიიღოს 1000 მგ ყოველ 6–8 საათში ერთხელ. **არ გადააჭარბოთ** 4000 მგ-ს დღეში.
 - ხველა: ხველის სამკურნალო საშუალებები არ კურნავს ხველას და უმჯობესია აირიდოთ მათი გამოყენება. თბილი მარილიანი წყლით გამოვლება დღეში რამდენჯერმე შეგიძლიათ შეგიძლიათ მდგომარეობას. აგრეთვე დაგეხმარებათ, ინჰალაცია - ორთქლის ჩასუნთქვა ცხელ აბაზანაში, ან დამატენიანებლის გამოყენებით, ან ცხელი წყლის ჭურჭელიდან თავზე პირსახოცის გადაფარებით.
 - ტკივილი გულმკერდის არეში: გულმკერდის ტკივილი შეიძლება შეამსუბუქოთ სათბური ბალიშის ან ცხელი კომპრესის გამოყენებით (ცხელ წყალში დასველებული და შემდეგ გაწურული ქსოვილი).
 - ტკივილები: ტკივილის შესამცირებლად მიიღეთ პარაცეტამოლი (acetaminophen) (იმავე დოზით, როგორც სიცხის დროს), განსაკუთრებით მაშინ, თუ ტკივილი ხელს გიშლით დასვენებაში ან დაძინებაში.
 - გართულებული სუნთქვა: ორთქლის ჩასუნთქვა (იხ. ზემოთ ხველა) და თბილი სითხეების მიღება დაგეხმარებათ ფილტვებში ლორწოს რაოდენობის შემცირებაში და სასუნთქი გზების გახსნაში. კოფეინს, რომელსაც მიიღებთ ფინჯანი ყავის ან შავი ჩაის დალევის შედეგად, ასევე შეუძლია შეგიძლიათ მდგომარეობა. ნუ მოწვევთ და ნუ გაჩერდებით იქ სადაც თამბაქოს კვამლია.
 - დაუკავშირდით უახლოეს სამედიცინო დაწესებულებას, თუკი სიმპტომები მნიშვნელოვნად გაუარესდა ან რაიმე სერიოზული სიმპტომი განვითარდაშ.
- იხილეთ ბმულები Hesperian Health Guides- ზე აქ: <https://en.hesperian.org/hhg/Coronavirus>

იზოლაცია სახლის პირობებში და ოთახის მოწყობა

ძირითადი რეკომენდაციები:

- COVID-19 დაავადებული ან დაავადების სიმპტომების მქონე პირი უნდა იმყოფებოდეს 2 მეტრის დაშორებით სხვა ადამიანებისაგან (მინიმუმ 1 მეტრი - 2 მეტრი დაახლოებით ორი ხელის სიგრძეს უდრის).
- COVID-19 დაავადებულმა ან მისი სიმპტომების მქონე პირმა უნდა ატაროს პირბადე.
- ხელების დასაბანი საშუალებები და საპირი (ან გამწმენდი საშუალებები) ხელმისაწვდომი უნდა იყოს.
- თუ სახლის სივრცე შეზღუდულია, უპირატესობა მიანიჭეთ 60 წელს გადაცილებული და ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე პირების იზოლირებას COVID-19-ით დაავადებული ან დაავადების სიმპტომების მქონე ადამიანისგან.

სახლში მყოფი პირები, რომლებიც მიეკუთვნებიან მაღალი რისკის ჯგუფებს (მაგ. ხანდაზმულები, ადამიანები იმუნოკომპრესიული დაავადებებით ან თანმხლები დაავადებების მქონე პირები) განსაკუთრებული სიფრთხილით უნდა მოიქცნენ, რომ თავიდან აიცილონ კონტაქტი COVID-19-ით დაავადებულთან ან მისი სიმპტომების მქონე პირთან და იმ საგნებთან, რომლებთან დაავადებულ პირს შემხებლობა აქვს.

● სახლისა და „საიზოლაციო ოთახის“ მოწყობა:

- COVID-19 დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე ოჯახის ყველა წევრი შეიძლება იზოლირებული იქნეს ერთსა და იმავე ოთახში.
- COVID-19 დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე პირი უნდა იმყოფებოდეს კარგად ვენტილირებულ (ე.ი. ღია ფანჯრებით). ერთადგილიან ოთახში.
- COVID-19 დაავადებულ ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანს ოთახში უნდა ჰქონდეს სპეციალური ცელოფანის პარკი, სადაც ჩაიყრება გამოყენებული ხელსახოცები, პირბადეები და სხვა ნარჩენები; ნარჩენებით სავსე ცელოფანის პარკი უნდა გადაიყაროს დაუხარისხებელი ნაგვის ურნაში.
- დარწმუნდით, რომ საერთო მოხმარების სივრცეებში (მაგალითად, სამზარეულო, აბაზანა) კარგად არის განიავებული (გახსენით ფანჯრები).
- COVID-19 დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანისთვის გამოიყენეთ სპეციალურად გამოყოფილი თეთრეული და ჭურჭელი; ამ ნივთების ხელახლა გამოყენება შესაძლებელია საპნით და წყლით გარეცხვის შემდეგ.

● ფიზიკური დისტანცია

- COVID-19-ით დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანი უნდა იმყოფებოდეს 2 მეტრის დაშორებით სხვა ადამიანებისაგან. მონიშნეთ 2 მეტრის მანძილი ცარცით ან მოათავსეთ იმ ადგილას რამე საგანი, როგორც შეხსენება ოჯახის წევრებისთვის
- სიმპტომების არმქონე ოჯახის წევრები უნდა იმყოფებოდნენ სხვა ოთახში ან, თუ ეს შეუძლებელია, შეინარჩუნონ მინიმუმ 2 მეტრიანი დაშორება COVID-19 დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანისგან (მაგ. დაიძინონ ცალკე საწოლში).
- COVID-19-ით დაავადებულმა ან მისი სიმპტომების მქონე პირმა უნდა გაიკეთოს პირბადე და შეინარჩუნოს 2 მეტრიანი მანძილი თავისი ოთახიდან გამოსვლისას.
- შეზღუდეთ COVID-19-ით დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე პირის გადაადგილება სახლში და მინიმუმამდე შეამცირეთ მისი ყოფნა საერთო მოხმარების სივრცეებში.

- ნებადართული არ არის მნახველების სტუმრობა, სანამ COVID-19-ით დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანი სრულად არ გამოჯანმრთელდება და არ განთავისუფლდება COVID-19-ის ყველა ნიშნების და სიმპტომებისგან (დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ ქვემოთ მოცემულ თავში, თუ როდის უნდა გამოვიდეთ იზოლირებიდან)

როდესაც სახლში სივრცე შეზღუდულია

- თუ სახლში სივრცე შეზღუდულია, უპირატესობა მიანიჭეთ 60 წელს გადაცილებული და ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე პირების იზოლირებას COVID-19-ით დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანისგან.
- თუ COVID-19-ით დაავადებულ ან მისი სიმპტომების მქონე პირს არ აქვს ცალკე ოთახი სრული იზოლაციისთვის, ურჩიეთ მას შემდეგი:
 - მაქსიმალურად შეამცირეთ თქვენი ოჯახის სხვა წევრებთან ყოფნის დრო.
 - შეეცადეთ დაიცვათ 2 მეტრიანი მანძილი ოჯახის სხვა წევრებისგან.

- თუ გაქვთ მხოლოდ ერთი საწოლი და სხვა ადგილი დასაძინებლად არ არის, მოთავსდით ისე, რომ თქვენი თავი იყოს დაავადებული ადამიანის ფეხებთან, რათა აირიდოთ იგივე ჰაერის შესუნთქვა.
- ხშირად დაიბანეთ ხელები საპნით და წყლით სულ მცირე 20 წამის განმავლობაში.
- ატარეთ პირბადე
- ნუ შეეხებით ზედაპირებს (ჩაატარეთ ზედაპირების რეგულარული დეზინფექცია - იხილეთ თავი "სახლის დეზინფექცია").
- გადაადგეთ თქვენი პირადი ნაჩვენები (მაგალითად, გამოყენებული ქ) და დაუყოვნებლივ დაიბანეთ ხელები.
- ვენტილაციის გასაზრდელად გახსენით ფანჯრები და კარები

კონტაქტები და სახლის იზოლაციის დასრულება

ძირითადი რეკომენდაციები:

- პირები, რომლებსაც კონტაქტი ჰქონდათ COVID-19– ზე ექვმიტანილ პირთან, უნდა მოთავსდნენ საკარანტინო სივრცეში 14 დღით შესაძლო კონტაქტის ბოლო დღიდან, მათი ჯანმრთელობის მონიტორინგისთვის.
- სიმპტომების მქონე პირები, რომლებსაც არ ჩაუტარდებათ გამოკვლევა, უნდა დარჩნენ თვით იზოლაციაში პირველი სიმპტომის გამოვლენიდან 10 დღის განმავლობაში, თუ ბოლო 3 დღის განმავლობაში მათ არ ჰქონდათ სიცხე და მათი სიმპტომები გაუმჯობესდა
- სიმპტომების მქონე პირები, რომლებსაც გამოკვლევები ჩაუტარდებათ, უნდა დარჩნენ თავიანთ "საიზოლაციო ოთახში", სანამ არ დაეცემათ სიცხე, არ გაუმჯობესდება მათი სხვა სიმპტომები და არ მიიღებენ 2 ნეგატიურ ტესტს 24 საათის ინტერვალით.
- პირები, ვისაც აქვთ დადებითი ტესტი, მაგრამ არანაირი სიმპტომი არ გამოუვლინდათ, უნდა დარჩნენ "საიზოლაციო ოთახში" პირველი დადებითი ტესტის შედეგიდან 10 დღის გასვლამდე თუ მათ არანაირი სიმპტომი არ აქვთ.

COVID-19 -ს მქონე პირის კონტაქტები

კონტაქტი კონტაქტებში მოიაზრება ყველა ადამიანი, რომელსაც ჰქონდა კონტაქტი პირთან დადასტურებული COVID-19-ით, სიმპტომების გამოჩენამდე 2 დღით ადრე ან გამოჩენის პერიოდში.

- კონტაქტები უნდა მოთავსდნენ საკარანტინო რეჟიმში, ბოლო კონტაქტიდან 14 დღის განმავლობაში
- კონტაქტებისთვის სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა მოხდება პროტოკოლების თანამად სიმპტომების საფუძველზე

იზოლაციის დასრულება "საიზოლაციო ოთახში"

COVID-19 ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანები,, რომლებიც მკურნალობენ სახლში (ან სხვა არასავადმყოფო გარემოში) და **არ გაივლიან ტესტირებას** იმის დასადგენად, არიან თუ არა ისინი ისევ გადამდები, შეუძლიათ დატოვონ თავიანთი "სახლის პალატა" და სახლი, როდესაც:

- მინიმუმ 10 დღეა გასული სიმპტომების გამოვლენიდან .
- და**
- ბოლო სამი დღის განმავლობაში მათ არ ჰქონდათ სიცხე (მედიკამენტების გამოყენების გარეშე, რომლებიც ამცირებენ ცხელებებს)

და

- გაუმჯობესდა სხვა სიმპტომები (მაგალითად, როდესაც გაუმჯობესდა მათი ხველა ან ქოშინი)

COVID-19 ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანებმა, რომლებიც მკურნალობენ სახლში (ან სხვა არასავადმყოფო გარემოში) და **გაივლიან ტესტირებას** იმის დასადგენად, არიან თუ არა ისინი ისევ გადამდები, შეუძლიათ დატოვონ თავიანთი "სახლის პალატა" და სახლი, როდესაც:

- მათ აღარ აქვთ სიცხე (იმ მედიკამენტების გამოყენების გარეშე, რომლებიც ამცირებენ ცხელებებს)
- და**

- გაუმჯობესდა სხვა სიმპტომები (მაგალითად, როდესაც გაუმჯობესდა მათი ხველა ან ქოშინი)
და
- მათ მიიღეს ზედიზედ ორი ნეგატიური ტესტი, 24 საათის ინტერვალით

პირები, რომლებსაც არ ჰქონდათ COVID-19 სიმპტომები, მაგრამ აქვთ ტესტირების დადებითი პასუხი და იმყოფებიან თვით იზოლაციაში სახლში (ან სხვა არაჰოსპიტალურ გარემოში), შეუძლიათ დატოვონ "სახლის პალატა" და სახლი, როდესაც:

- მინიმუმ 10 დღე გავიდა პირველი დადებითი ტესტის შედეგის დღიდან.
და
- ტესტის შემდეგ მათ არ გამოუვლინდათ სიმპტომები (არ აქვთ ხველა ან ქოშინი)
და
- კიდევ 3 დღის განმავლობაში, ამ ჯგუფმა უნდა გააგრძელოს კონტაქტირების შეზღუდვა (სხვებისგან 2 მეტრიანი მანძილის დაცვა) და პირბადის ტარება სხვა ადამიანებთან ყოფნის დროს (მათ შორის სახლში).

ნაწილი 3: COVID-19 გავრცელების პრევენცია თქვენს სახლში

სახლის დასუფთავება

ძირითადი რეკომენდაციები:

- ხშირად / ყოველდღიურად გაწმინდეთ სახლში არსებული ზედაპირები.
- COVID-19 დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე პირმა თავი უნდა შეიკავოს საერთო ნივთების მოხმარებისგან და აირიდოს ფიზიკური კონტაქტი.

- "საიზოლაციო ოთახი" ანუ COVID-19-ით დაავადებული ანუ მისი სიმპტომების მქონე ადამიანის ოთახის დასუფთავება
 - ოთახში, სადაც იმყოფება COVID-19 დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე პირი, ყოველდღიურად საპნით და წყლით გაწმინდეთ ისეთი ზედაპირები, რომლებთანაც ხშირად ხდება შეხება და შემდეგ მოახდინეთ მათი დეზინფექცია (მაგალითად: საწოლის მაგიდები, საწოლის ჩარჩოები და საძინებლის ავეჯი) - ოთახში ნებისმიერი სავარაუდოდ დაზინფექციური ზედაპირების გაწმენდა უნდა განხორციელდეს სიმპტომების მქონე პირის მიერ.
 - ხელთათმანები, პირბადეები და სხვა ნარჩენები, რომლებიც წარმოიქმნება სახლის გაწმენდის დროს, უნდა მოათავსოთ ნაგვის ყუთში, სახურავით, COVID-19-ით დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე პირის ოთახში.
- ჩაატარეთ აბაზანისა და ტუალეტის ზედაპირების გაწმენდა და დეზინფექცია დღეში ერთხელ მაინც.
 - თუ სიმპტომების მქონე ადამიანი სარგებლობს საერთო სველი წერტილით, ტუალეტის გამოყენების შემდეგ მან უნდა მოახდინოს ზედაპირების დეზინფექცია, რათა, ვინც მის შემდეგ ისარგებლებენ სველი წერტილით არ დაინფიცირდნენ.
 - დასუფთავებისთვის ჯერ უნდა გამოიყენოთ ჩვეულებრივი საყოფაცხოვრებო საპონი ან სარეცხი საშუალება, ჩამორეცხვის შემდეგ კი უნდა გამოიყენოთ სადეზინფექციო ხსნარი.
 - ზედაპირების გაწმენდისას უნდა გამოიყენოთ ხელთათმანები და დამცავი ტანსაცმელი (მაგ. პლასტმასის წინსაფარი).
 - შეგიძლიათ გამოიყენოთ ,სამეურნეო ხელთათმანები ან ერთჯერადი

ხელთათმანები. გამოყენების შემდეგ სამუშაო ხელთათმანები უნდა გაიწმინდოს საპნით და წყლით და დეზინფექცია ჩატარდეს 0,1% ნატრიუმის ჰიპოქლორიტის (მათერებლის) ხსნარით. ერთჯერადი ხელთათმანი (მაგალითად, ნიტრილის ან ლატექსის ხელთათმანი) უნდა გადაადგოთ ყოველი გამოყენების შემდეგ. ხელების ჰიგიენა დაცული უნდა იყოს ხელთათმანების გაკეთებამდე და ხელთათმანის მოხსნის შემდეგ.

- **სარეცხის რეცხვა**

- COVID-19 -ით დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანის ტანსაცმელი, თეთრეული, აბაზანის და ხელის პირსახოცები კარგად უნდა გაირეცხოს ჩვეულებრივი საპნით / სარეცხი სითხით და ცხელი წყლით და კარგად გაშრეს.
- ხელთათმანი და დამცავი ტანსაცმელი (მაგალითად, პლასტმასის წინსაფრები) უნდა ატაროთ ბიოლოგიური სითხეებით დაბინძურებული ტანსაცმლის ან თეთრეულის დამუშავების დროს. შეიძლება გამოყენებულ იქნას როგორც სამეურნეო ხელთათმანები, ასევე ერთჯერადი ხელთათმანები. გამოყენების შემდეგ, სამეურნეო ხელთათმანი უნდა გაიწმინდოს საპნით და წყლით და დეზინფექცია ჩატარდეს ნატრიუმის ჰიპოქლორიტის (მათერებელი) 0,1% - იან ხსნარით. ერთჯერადი ხელთათმანი (მაგალითად, ნიტრილის ან ლატექსის ხელთათმანები) უნდა გადაადგოთ ყოველი გამოყენების შემდეგ. ხელების ჰიგიენა დაცული უნდა იქნეს ხელთათმანის გაკეთებამდე და ხელთათმანის მოხსნის შემდეგ.
- დაბინძურებული თეთრეული მოათავსეთ ტომარაში ან გადაადგეთ. არ დაფერთხოთ დაბინძურებული ტანსაცმელი ან თეთრეული და მოერიდეთ კანისა და ტანსაცმლის კონტაქტს დაბინძურებულ მასალებთან.

- **სურსათის უვნებლობა**

- COVID-19 -ით დაავადებულმა ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანმა არ უნდა მოამზადოს საკვები
- შეძლებისდაგვარად, COVID-19-ით დაავადებულმა ან მისი სიმპტომების მქონე ადამიანმა უნდა მიირთვას საკვები ცალკე ოთახში, სასურველია თავის „საიზოლაციო ოთახში“. თუ ეს შეუძლებელია, ის ჭამის დროს ოჯახის სხვა წევრებისგან მინიმუმ 2 მეტრის დაშორებით უნდა იყოს, ან მიირთვას ცალკე ოჯახის სხვა წევრებისგან განსხვავებულ დროს
- ხელის დაბანა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია COVID-19- ის გავრცელების შესამცირებლად და ეს უნდა მოხდეს არა მხოლოდ საკვების მომზადების წინ , არამედ საკვების დამზადების და მირთმევის დროსაც.
- გარეცხეთ ხილი და ბოსტნეული, რათა თავიდან აიცილოთ გარედან დაბინძურების შესაძლებლობა
- გახსნისას ან შენახვის წინ სადეზინფექციო ხსნარით გაწმინდეთ ბოთლები და კონსერვები
- გარეცხეთ ყველა ქვაბი, ჭურჭელი, თასი და დანაჩანგალი საპნით და წყლით და შეინახეთ სუფთა, უსაფრთხო ადგილას.

- **წივების ერთობლივი მოხმარება და ფიზიკური კონტაქტი**

- მოერიდეთ COVID-19-ით დაავადებული ან მისი სიმპტომების მქონე პირის მიერ გამოყენებულ საგნებთან ნებისმიერ შეხებას (მაგ. არ გამოიყენოთ მისი კბილის ჯაგრისი, სიგარეტი, ჭურჭელი, დანაჩანგალი სასმელები, პირსახოცები,

ხელსახოცები ან თეთრეული)

- მოერიდეთ ოჯახის ზრდასრულ წევრებთან ფიზიკურ კონტაქტს (მაგ. ჩახუტება, ხელის ჩამორთმევა და ა.შ.)

პირბადის მოხმარება

ძირითადი რეკომენდაციები:

- მხოლოდ პირბადის გამოყენება არ არის საკმარისი იმისათვის, რომ თავიდან იქნას აცილებული COVID-19. გადაცემის რისკის შესამცირებლად აუცილებელია ხელის ჰიგიენა, დისტანციის და ჰიგიენის დაცვა და ნიღბის გამოყენება.
- არასამედიცინო პირბადე, მაგალითად, ქსოვილის პირბადე, ყველაზე ეფექტურია ინფექციის გადაცემის თავიდან ასაცილებლად, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში თუ მას ატარებს პირი, რომელსაც შესაძლოა ჰქონეს COVID-19 .
- უმეტეს შემთხვევაში, არასამედიცინო ნიღბები ხელს უშლის დაავადების გავრცელებას სხვებზე, ვიდრე იცავს მომხმარებელს
- ყველამ, ვისაც აქვს სიმპტომები, ისინი ვინც იმყოფებიან სახლში იზოლაციაში მყოფ ადამიანთან 2 მეტრიან / 6 ფუტიან მანძილზე და ისინი ვინც ავადმყოფებს უვლიან, უნდა ატარონ პირბადე სახლში.
- 2 წლამდე ასაკის ბავშვები და ვისაც არ შეუძლია სახიდან ნიღბის მოხსნა დახმარების გარეშე მოხსნა, არ უნდა ატარონ ნიღბი.
- სახის ნიღბებმა უნდა დაფაროს როგორც ცხვირი, ასევე პირი.
- სახის ნიღბი უნდა მოიხსნას მხოლოდ რეზინის შეხებით; გარე და შიდა ფენებს არასოდეს უნდა შეეხოთ
- გამოყენების შემდეგ გარეცხეთ ქსოვილის ნიღბები საპნით და წყლით. გამოყენების შემდეგ გადაადგეთ ერთჯერადი ნიღბები.

- აუცილებელია ნიღბების სწორად ტარება და სწორად მოხმარება, განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს სხვა პრევენციულ ზომებს გადაცემის რისკის შესამცირებლად. იხილეთ დანართი 3 „როგორ არ უნდა ატაროთ პირბადე“ და „როგორ უნდა გავიკეთოთ და მოვიხსნათ პირბადე“

ნიღბის გამოყენება

- COVID-19 დაავადებულმა ან სიმპტომების მქონე პირმა მაქსიმალურად უნდა ატაროს სამედიცინო ნიღბი, რომ შეაკავოს სუნთქვის დროს გამოყოფილი წვეთები და სეკრეცია. ეს ნიღბი უნდა შეიცვალოს დღეში ერთხელ მაინც.
 - მომვლელს უნდა ეკეთოს სამედიცინო ნიღბი, რომელიც ფარავს როგორც პირის ღრუს, ასევე ცხვირს, COVID-19-ით დაავადებულ ან სიმპტომების მქონე პირთან ერთ სივრცეში ყოფნისას
 - ნიღბის გამოყენების დროს მათი შეხება დაუშვებელია, რადგან მოძრაობის დროს ნიღბის გარე ზედაპირზე არსებული ვირუსის ნაწილაკები შეიძლება მოხვდნენ ცხვირში / პირში / თვალებში.
 - ნიღბის მოხსნისას შეეხეთ მხოლოდ რეზინს ან ელასტიკურ მარყუჟს და პირდაპირ ჩამოიხსენით სახედან; არ შეეხეთ ნიღბის გარე ან შიდა მხარეებს.
 - შეცვალეთ ნიღბი, როგორც კი იგი ნესტიანი გახდება ან გაიხვევა
 - ოჯახის წევრებმა არ უნდა იხმარონ საერთო ნიღბი
 - უშვალოდ ნიღბის მოხსნისას საგულდაგულოდ დაიბანეთ ხელები.
- **ნიღბის მოვლა**
 - ნუ გამოიყენებთ განმეორებით ერთჯერად ნიღბების, რომლებიც არ არის დამზადებული ბამბის ან სხვა ქსოვილიდან
 - დასაწყისში, ზოგიერთ დოკუმენტში მომვლელებს ურჩევდნენ N95 ნიღბების

გამოყენებას, თუმცა უმეტეს სახელმძღვანელო დოკუმენტებში ახლა მითითებულია, რომ N95 ნიღბები მხოლოდ სამედიცინო მუშაკებისთვისაა განკუთვნილი. თუ ვინმეს აქვს მსგავსი ნიღბი და საჭიროა მისი ხელახლა გამოყენება, გაასტერილეთ 160 ° F (72 ° C) ტემპერატურაზე 30 წუთის განმავლობაში, რომ მოხდეს მისი დეზინფექცია.

- თუ საჭიროა პირბადის განმეორებითი გამოყენება (მაგალითად, ქირურგიული პირბადე), ყოველი გამოყენების შემდეგ მოათავსეთ გამოყენებული პირბადე ცალკე ქაღალდის პაკეტში ისეთი თანმიმდევრობით, რომ თითოეული ნიღბი გამოიყენოთ მხოლოდ 5 დღეში ერთხელ, რაც უზრუნველყოფს ვირუსის გაუვნებელყოფას შემდეგ გამოყენებამდე.

● **ქსოვილის პირბადეები**

სამედიცინო ნიღბი უფრო ეფექტურია ინფექციის გადაცემის შემცირების თვალსაზრისით, ვიდრე ნაჭრის პირბადე. ამ ნიღბების შეზღუდული ხელმისაწვდომობის გათვალისწინებით, თუ სამედიცინო ნიღბები არ არის ხელმისაწვდომი, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ქსოვილის პირბადე. თუ როგორ უნდა დაამზადოთ ქსოვილის პირბადე, იხილეთ დანართი 2.

- საუკეთესო ქსოვილის პირბადე:
 - ა. მოიცავს ქსოვილის მინიმუმ 3 ფენას. იდეალურ შემთხვევაში, პირბადის შიდა ფენა მზადდება ბამბის ან ბამბის შემცველი მასალისგან, ხოლო ყველაზე გარე შრეები ჰიდროფობური მასალისგან (მაგალითად, პოლიპროპილენი, პოლიესტერი). არ არის რეკომენდებული ნიღბზე დამცავი ფენის დატანება (ისეთი ნაერთებით, როგორცაა ცვილი).
 - ბ. დამზადებულია არაელასტიური ქსოვილისგან (შეარჩიეთ ქსოვილი, რომელიცადავილად არ იჭიმება)
 - გ. დამზადებულია ქსოვილისგან, რომელიც გამძლეა და უძლებს მაღალ ტემპერატურას (60 ° C ან მეტი)
 - დ. კომფორტულად მომდგარია სახეზე
 - ე. დამზადებულია სქელი ქსოვილისგან (აირჩიეთ ქსოვილი, რომელის ცალკეული ბოჭკოები არ ჩანს შუქზე გახედვისას)
- გამოყენების შემდეგ გარეცხეთ ქსოვილის პირბადეები საპნით და ცხელი წყლით . თუ ცხელი წყალი არ არის ხელმისაწვდომი, გარეცხეთ პირბადე ოთახის ტემპერატურის წყლით საპნის / სარეცხი ხსნარის გამოყენებით, რის შემდეგ 1 წუთით მოათავსეთ ის მდუღარე წყალში , ან 1% ქლორში და შემდეგ კარგად გაავლეთ.
- თუ შესაძლებელია, იქონიეთ რამოდენიმე პირბადე, რაც მოგცემთ საკმარის დროს პირბადეების გარეცხვა/ გაშრობისთვის

ხელების დაბანა და ხელების დასაბანი სადგომების მოწყობა სახლის პირობებში

ძირითადი რეკომენდაციები:

- სახლში შესვლისას და სახის შეხების დაიბანეთ ხელები წყლით და საპნით. თუ თქვენ ხელებზე გაქვთ ვირუსი და ამ ხელებით შეეხებით თვალებს, ცხვირს ან პირს , თქვენ შეიძლება დაინფიცირდეთ ვირუსით.
- დაიბანეთ ხელები მას შემდეგ, რაც ხელს მოკიდებთ ზედაპირებს, რომლებთანაც ხშირად ხდება შეხება, როგორცაა კარის სახელურები, ტელეფონები, ჭურჭელი და ა.შ.
- ჩვეულებრივი საპონი და წყალი ვირუსის ხელებიდან მოშორების საუკეთესო საშუალებაა .

● **როდის დავიბანოთ ხელი**

- COVID-19 -ით დაავადებულ ან სიმპტომების მქონე ადამიანებთან ან მათი უშუალო გარემოსთან ნებისმიერი ტიპის კონტაქტის შემდეგ
- საჭმლის მომზადებამდე და მის შემდეგ, ჭამამდე, ტუალეტის გამოყენების შემდეგ
- ხველების ან ცემინების / გამოყენებულ ქსოვილებზე შეხების შემდეგ

- საერთო მოხმარების ზედაპირებზე ან საგნებზე (კარის სახელოები, ტელეფონები და ა.შ.) შეხების შემდეგ
- სანამ სვევებით საკუთარ სახეს COVID-19 -ით დაავადებული ან სიმპტომების მქონე ადამიანების მოვლის შემდეგ
- ხანდაზმულ ადამიანების ან რისკ ჯგუფის ადამიანების მონახულებამდე
- ბავშვის ძუძუთი კვებამდე ან შეხებამდე და მის შემდეგ
- სახლში დაბრუნებისას (მაღაზიიდან / სამუშაოდან და ა.შ.)
- ცხოველებთან ან ნებისმიერ ნარჩენებთან შეხების შემდეგ

როგორ დაიბანეთ ხელები (იხილეთ სურათები დანართ 4-ში)

- დაასველეთ ხელები სუფთა გამდინარე წყლით
- წაისვით საპონი გაიხეხეთ ხელი ყველა მხრიდან – მათ შორის ხელების ზედა ზედაპირი, თითებს შორის და ფრჩხილების ქვეშ
- დაიმუშავეთ ხელები მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში(შეგიძლიათ ორჯერ იმდეროთ სიმრერა "რა ლამაზია ღღა")
- კარგად ჩამოიბანეთ ხელები სუფთა გამდინარე წყლით
- გამშრალი ხელები სუფთა პირსახოცით
- ხელების გასაშრობად სასურველია გამოიყენოთ ერთჯერადი ქაღალდის პირსახოცები. თუ ეს არ არის ხელმისაწვდომი, გამოიყენეთ სუფთა ქსოვილის პირსახოცები და ხშირად შეცვალეთ ისინი
- იხილეთ დანართი 4-ში , თუ როგორ უნდა დაიბანოთ ხელები წყლის შეზღუდული ხელმისაწვდომობის პირობებში
- თუ ხელები არ არის დაბინძურებული, გამოიყენეთ ალკოჰოლის შემცველი ხელის საწმენდი . დაბინძურებული ხელებისთვის გამოიყენეთ საპონი და წყალი.

სხვა ძირითადი ქცევის წესები ოჯახის წევრებისთვის

ძირითადი რეკომენდაციები:

- მაქსიმალურად დარჩით სახლში. ოჯახის ყველა წევრი მოერიდოს სახლიდან გასვლას. თუ სახლიდან გასვლა გიწევთ, დაიცავით დისტანცია და დაიბანეთ ხელები.
- არ შეეხოთ თვალებს, ცხვირი და პირს დაუბანელი ხელებით.

ხელის და რესპირატორული ეტიკეტი

- არ შეეხოთ თვალებს, ცხვირს და პირს დაუბანელი ხელებით.
- ხველისა და ცემინებისას აიფარეთ პირსა და ცხვირზე ერთჯერადი ცხვირსახოცი ან მოხრილი იდაყვი.
- არ შეეხოთ ზედაპირებს საზოგადოებრივ ადგილებში, როგორცაა მოაჯირები.
- ატარეთ ქსოვილის პირბადე, რათა შეამციროთ COVID-19- ის გავრცელება

ფიზიკური დისტანცირება

მაქსიმალურად დარჩით სახლში. ოჯახის ყველა წევრმა თავი უნდა მოერიდოს სახლიდან გასვლას . თუ სახლიდან გასვლა გიწევთ, დაიცავით დისტანცია და დაიბანეთ ხელები.

როდესაც გარეთ იმყოფებით:

- სახლიდან გასვლისას დაიცავით მინიმუმ 2 მეტრიანი დისტანცია (2 მკლავის სიგრძე)
- მოერიდეთ ხალხმრავლობას, მათ შორის სოციალურ შეკრებებს.
- არ გამოიყენოთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტი, მაგალითად, სამარშრუტო ტაქსი ან ავტობუსი, თუ ეს შესაძლებელია. თუ საზოგადოებრივი ტრანსპორტის გამოყენება გიწევთ
 - მაქსიმალურად შეინარჩუნეთ 2 მეტრიანი დისტანცია სხვა მგზავრებისგან
 - დაჯექით ღია ფანჯარასთან
 - დაიბანეთ ხელები ან გამოიყენეთ ხელის სადეზინფექციო საშუალება საზოგადოებრივი

- ტრანსპორტიდან გასვლისთანავე არ იმგავროთ მანქანაში სხვა ოჯახის წევრებთან ერთად

- მოერიდეთ ხშირად შეხებულ ზედაპირებზე შეხებას

ნაწილი 4: ბავშვებზე ზრუნვა და რუტინული სამედიცინო მომსახურება

ძირითადი რეკომენდაციები:

- თუ დედას აქვს COVID-19 ან მისი სიმპტომები არ დაშორდეთ ის თავის ჩვილს, გარდა იმ შემთხვევისა თუ მას არ შეუძლია ჩვილ ბავშვზე ზრუნვა.
- მეტუქურმა დედებმა უნდა განაგრძონ ძუძუთი კვება და ძუძუთი კვების დაწყებამდე უნდა გაიკეთონ პირბადე და დაიბანონ ხელები.
- ჯანდაცვის დაწესებულებაში ახალშობილთა მომსახურება ადაპტირებული უნდა იყოს უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად სოციალური დისტანცირების გათვალისწინებით, დამცავი აღჭურვილობის უზრუნველყოფით და ხელების დაბანვის პრაქტიკით.
- დაავადებულ ბავშვებზე მუდმივი ზრუნვა უნდა წარიმართოს ბავშვთა დაავადებების ძირითადი მიზეზების სამართავად, როგორც საზოგადოებაში დაფუძნებული აუცილებელი სერვისი, მათ შორის მალარიის, პნევმონიის, დიარეის და წონის კლების დროს.
- მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვების რუტინული ვაქცინაცია გაგრძელდეს COVID-19 დროს.

დედებს და ოჯახებს შეიძლება მიაწოდოთ ინფორმაცია, რომ ბავშვებში COVID-19 ინფექციის დადასტურებულ შემთხვევაში, დაავადება მიმდინარეობდა მსუბუქი ან ასიმპტომო ფორმით.

ბავშვის კვება ავადმყოფობის დროს

- თუ ბავშვი ავად ხდება და მას აქვს სიცხე, ხველა, გაძნელებული სუნთქვა და სიმპტომები, რომლებიც დამახასიათებელია COVID-19 ან სხვა ტიპის დაავადება, როგორცაა დიარეა, ძალზე მნიშვნელოვანია აღრეული სამედიცინო დახმარების გაწევა და სამედიცინო მომსახურების მიმწოდებლის მითითებების შესრულება.
- გარდა ამისა, მნიშვნელოვანია დავიცვათ ჩვილები და მცირეწლოვანი ბავშვები წონის დაკლებისგან, როდესაც ისინი ავადდებიან. ამისთვის საჭიროა:
 - ძუძუთი უფრო ხშირად კვებოთ ჩვილი
 - მივყევით ჩვილებისა და მცირეწლოვანი ბავშვების კვების რეკომენდაციებს
 - გავაგრძელოთ საკვებისა და სასმელების მიწოდება
 - გამოჯანმრთელების დროს დავამატებთ კიდევ ერთი კვება
 - დამატებითი ინფორმაციისთვის და რჩევებისთვის იხილეთ შემდეგი ბმული:
<https://www.advancingnutrition.org/news-events/2020/04/24/infant-and-young-child-feeding-recommendations-when-covid-19-suspected-or>

ძუძუთი კვება და COVID-19

- თუ დედას დაუდასტურდა / ან არსებობს ეჭვი COVID-19-ით ინფიცირებაზე, მან უნდა განაგრძოს ძუძუთი კვება.
 - არ არსებობს მტკიცებულებები იმის შესახებ, რომ ვირუსი ახალშობილებს დედის

რძით გადაეცემა

- ძუძუთი კვების სარგებელი ბევრად აღემატება გადაცემის რისკს
- არსებობს მაღალი ხარისხის მტკიცებულებები, რომ ძუძუთი კვება ამცირებს ახალშობილთა, ჩვილ ბავშვთა და ბავშვთა სიკვდილიანობას მაღალი რესურსების პირობებში და აუმჯობესებს სიცოცხლის ხანგრძლივობას და განვითარებას ყველა გეოგრაფიულ და ეკონომიკურ გარემოში.
- მეძუძურმა დედებმა ძუძუთი კვების დაწყებამდე უნდა გაიკეთონ ნიღაბი და დაიბანონ ხელები, რათა შეამცირონ ჩვილზე COVID-19 შემცველი წვეთების გადაცემა.
- იმ შემთხვევებში, როდესაც დაავადებულ დედას COVID-19 მძიმე ფორმა ან სხვა გართულებები ხელს უშლის ჩვილ ბავშვზე ზრუნვაში ან ძუძუთი კვების პირდაპირ გაგრძელებაში, დედები უნდა წაახალისონ და დაეხმარონ რძის მოწველაში რათა ახალშობილს უსაფრთხოდ მიეწოდოს დედის რძე, შესაბამისი IPC [ინფექციის პროფილაქტიკა და კონტროლი] ზომების გამოყენების პირობებში
- თუ დედას დაუდასტურდა ან არსებს ეჭვი COVID-19-ით ინფიცირებაზე, მან უნდა:
 - ხშირად დაიბანოს ხელები საპნით და წყლით ან გამოიყენოს ალკოჰოლის შეცვლილი ხელის სადეზინფექციო სითხე, განსაკუთრებით ბავშვის შეხებამდე
 - რეგულარულად გაწმინდოს და დეზინფექცია ჩაუტაროს ზედაპირებს
 - კვების დროს გაიკეთოს ქსოვილის ან ერთჯერადი ნიღაბი (იხილეთ ინსტრუქცია ნიღბის გამოყენების შესახებ ზემოთ)

მიმდინარე აუცილებელი სამედიცინო მომსახურება

- **ორსული ქალები:** ANC– ს ეპიდემიის , მშობიარობის, PNC და ახალშობილებისთვის მომსახურების გაწევის დროს, მოხდება ადაპტირება უსაფრთხოების უზრუნველსაყოფად სოციალური დისტანცირების გათვალისწინებით, დამცავი აღჭურვილობის უზრუნველყოფით და ხელების დაბანის უსაფრთხო პროცესის მეშვეობით.
- **ბავშვები:** ბავშვებმა უნდა გააგრძელონ ექიმთან რეგულარული ვიზიტები და ვაქცინაციის ჩატარება. ეს შეამცირებს სხვა ვირუსებით ინფიცირების შესაძლებლობას.
- **ქრონიკული დაავადებების მქონე ზრდასრული ადამიანები და ბავშვები:** შეძლებისდაგვარად, ქრონიკული დაავადებების მქონე პირებმა (მაგალითად, ტუბერკულოზი და აივ), რომელთაც აქვთ გართულების განვითარების რისკი, COVID-19– ით ინფიცირების შემთხვევაში, უნდა შეამცირონ კონტაქტი სამედიცინო დაწესებულებასთან. მათ, ვისაც ქრონიკული დაავადება აქვთ, უნდა გააკონტროლოდნენ დისტანციურად ჯანდაცვის მუშაკების მიერ, რათა უზრუნველყოფილი იყოს მკურნალობის რეჟიმის დაცვა, გართულებების მონიტორინგი და დადგენილი მედიკამენტების გამოყენების უწყვეტობა. შეძლებისდაგვარად, მათ უნდა მიეწოდოთ მეტი წამალი საავადმყოფოში ვიზიტის საჭიროების შესამცირებლად.
- სამედიცინო დაწესებულებებს დაევალიათ მოსაცდელი სივრცეების და საკონსულტაციო ოთახების სანიტარული დამუშავება და ხელსაბანი საშუალებების აღჭურვა ყველა კაბინეტისთვის. ადამიანებმა, რომლებიც არ არიან ქრონიკულად დაავადებული ან 60 წელს გადაცილებული, უნდა გააგრძელონ რეგულარული სამედიცინო მომსახურების მოხმარება.
- თუ ჯანდაცვის მუშაკებს უწევთ ბინაზე ვიზიტები, შეხვედრები შეძლებისდაგვარად უნდა ჩატარდეს ღია სივრცეში.
- ოჯახში შესვლის შემთხვევაში, მათ უნდა დაიცვან მინიმუმ 2 მეტრიანი დისტანცია ვიზიტის დროს. ჯანდაცვის პროფესიონალებს ურჩევენ გამოიყენონ "შეხების გარეშე" მეთოდები, თუმცა, თუ მათ ხელით უნდა შეეხონ პაციენტს (მაგალითად, ბავშვის გაზომვა), მათ უნდა გაიკეთონ ნიღაბი და კარგად დაიბანონ ხელები ამ ქმედების

ჩატარებამდე.

მოვლა წინასამშობიარობო პერიოდში, მშობიარობა, მშობიარობის შემდგომი მოვლა და ახალშობილებზე ზრუნვა

ორსული ქალები უნდა გააფრთხილონ, რომ მშობიარობა სახლის პირობებში სერიოზულ რისკებს წარმოადგენს დედისთვის და ბავშვისთვის.

- ორსულმა ქალებმა და ახალშობილთა დედებმა უნდა გააგრძელონ ექიმთან რეგულარული ვიზიტები.
- მოვლა წინასამშობიარობო პერიოდში, მშობიარობა, მშობიარობის შემდგომი მოვლა და ახალშობილებზე ზრუნვა ძალზედ მნიშვნელოვანია.
- ორსულობის დროს ჯანსაღი დიეტისა და სრულფასოვანი კვების შენარჩუნება, რკინის / ფოლიუმის მჟავისა და ნებისმიერი სხვა პრენატალური დანამატების მიღება მნიშვნელოვანია, განსაკუთრებით ამ დროს.
- აბსოლუტურად შეუძლებელი შემთხვევების გარდა, ქალები მარტო უნდა დადიოდნენ დანიშნულ შეხვედრებზე და ბავშვები არ უნდა მიიყვანონ სამედიცინო დაწესებულებაში ანტენატალური და მშობიარობის შემდგომ კონსულტაციებისთვის..

ოჯახის დაგეგმვა

მნიშვნელოვანია, რომ COVID-19 დროს ქალებისთვის კვლავ ხელმისაწვდომი იყოს ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები.

- ამ დროს ჯანდაცვის მუშაკმა უნდა გაუწიოს ქალებს კონსულტაცია ოჯახის დაგეგმვის ვარიანტებზე და მიაწოდოს ქალებს პერორალური კონტრაცეპტული აბები, თუ ეს შედის მათ მოვალეობაში.
- სჯმ-ს ასევე შეუძლია გადაამისამართოს ქალი უახლოეს სამედიცინო დაწესებულებაში, თუ მას სურს გამოიყენოს ინექციური ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები, მაგალითად Depo ან Sayana Press. სპირალი ამ დროს შეიძლება არ იყოს ჯანმრთელობის სისტემის პრიორიტეტი.
- სჯმ ასევე უნდა ურჩიოს რომ COVID-19 შეიძლება გავრცელდეს კოცნით ან პირდაპირი კონტაქტით.

ბავშვზე ზრუნვა / იმუნიზაცია

- მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებმა განაგრძონ თავიანთი რუტინული იმუნიზაცია COVID-19 დროს, ასევე მოინახულონ ჯანდაცვის დაწესებულებები ბავშვთა სერვისის მისაღებად, როგორცაა ზრდის მონიტორინგი, სადაც რეკომენდებულია ვიტამინ A-ს დანამატი, და დეგელმენტიზაციის ჩატარება.
- ავადმყოფ ბავშვებზე მუდმივი ზრუნვა უნდა წარიმართოს ბავშვთა დაავადებების ძირითადი მიზეზების სამართავად, როგორც საზოგადოებაში დაფუძნებული აუცილებელი სერვისი, მათ შორის მალარიის, პნევმონიის, დიარეის და წონის კლების დროს.
- ბავშვებში დიარეის მკურნალობა უნდა გაგრძელდეს, COVID-19- ის დროსაც კი. იდეალურია, თუკი ცინკი / ORS არის ხელმისაწვდომი ბავშვობაში დიარეის ეპიზოდის შემთხვევაში. თუ არა, მომვლელებმა არ უნდა დააყოვნონ და მოიძიონ სამედიცინო დაწესებულება.

ნაწილი 5: ოჯახის ემოციური მხარდაჭერა

ძირითადი რეკომენდაციები:

- აღიარეთ, რომ თქვენს სახლში სხვადასხვა ადამიანს ექნება სხვადასხვა სტრესული ფაქტორი.
- მაქსიმალურად შეამცირეთ სტრესის წყაროები საიმედო წყაროებიდან ინფორმაციის მოძიებით და შეამცირეთ ახალი ამბების მისაღებად საჭირო დრო (დღეში 1-2-ჯერ, არა ყოველ საათში).
- მიუხედავად იმისა, რომ ამ დროს ბავშვებზე ზრუნვის გაწევა შეიძლება რთული აღმოჩნდეს, ბავშვებთან დროის გატარება და მათთან საუბარი და თამაში დაეხმარება მათ თავი საყვარლად და უსაფრთხოდ იგრძნონ.

ზრდასრული ადამიანების დახმარება

გაითვალისწინეთ, რომ შემოსავლის გარკვეული წყაროს დაკარგვისა და ბავშვზე ზრუნვაში დამხმარე რგოლების არარსებობის გარდა, სოციალური იზოლაციის, კარანტინის და დისტანციურობის ფაქტებმა შეიძლება გავლენა მოახდინონ თქვენსა და თქვენი ოჯახის ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე.

- აღიარეთ, რომ თქვენს სახლში სხვადასხვა ადამიანს ექნება სხვადასხვა სტრესული ფაქტორი.
 - ხანდაზმული ადამიანები, განსაკუთრებით იზოლაციაში, და ისინი ვისაც აქვთ კოგნიტური დაქვეითება / დემენცია შეიძლება გახდნენ უფრო შეშფოთებული, გაბრაზებული, სტრესული, აგზნებული, ჩაკეტილი, ზედმეტად ეჭვიანი კარანტინში ყოფნის დროს.○ მიაწოდეთ მარტივი ფაქტები იმის შესახებ, თუ რა ხდება და მიეცით მკაფიო ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა შეამცირონ ინფექციის რისკი მათთვის გასაგებ ენაზე. გაუმეორეთ ინფორმაცია, საჭიროების შემთხვევაში.
- თუ გრძნობთ, რომ გაქვთ ბრაზის შემოტევა
 - გამოიკვლიეთ რა დგას სინამდვილეში თქვენი ბრაზის უკან
 - გაითვალისწინეთ თქვენი სიბრაზის მანიშნებელი სიმპტომები
 - განსაზღვრეთ თქვენი სიბრაზის გამომწვევი ფაქტორები
 - ისწავლეთ როგორ უნდა დაწყნარდეთ სწრაფად
 - იპოვნეთ თქვენი სიბრაზის გამოხატვის ჯანმრთელი გზები
 - იყავით მშვიდად, საკუთარ თავზე ზრუნვის მეშვეობით
 - აღიარეთ, გჭირდებათ თუ არა პროფესიონალური დახმარება
- მაქსიმალურად შეამცირეთ სტრესის წყაროები:
 - მაქსიმალურად შეამცირეთ სტრესის წყაროები საიმედო წყაროებიდან ინფორმაციის მოძიებით და შეამცირეთ ახალი ამბების მისაღებად საჭირო დრო (დღეში 1-2-ჯერ, არა ყოველ საათში).
 - მხარდაჭერისთვის მიმართეთ ოჯახის წევრებს და მეგობრებს ტელეფონით, ელექტრონული ფოსტით, ტექსტური შეტყობინებით და ა.შ.
 - ყოველდღე გამოყავით დრო, რომ გააკეთოთ რაიმე სასიამოვნო, მაგალითად, მეგობართან სატელეფონო საუბრისთვის.
 - ეცადეთ შენარჩუნოთ ყოველდღიური დღის წესრიგი (მათ შორის არ გამოტოვოთ საკვების მიღება) და გამოყოთ დრო ფიზიკური დატვირთვისა და ძილისთვის.
 - გამოიყენეთ მედიტაცია ან ლოცვა სტრესული აზრებისა და გრძნობების შესამსუბუქებლად.
 - ჩაერთეთ ისეთ საქმიანობებში, რომლებიც წარსულში ხელს უწყობდნენ პრობლემების გადალახვას.

ბავშვების დახმარება

მოუყევით თქვენს შვილს COVID-19-ზე:

- ესაუბრეთ ბავშვებს COVID-19- ის შესახებ, რომ გაიგოთ, რა იციან მათ ამის შესახებ სინამდვილეში.
- შეამოწმეთ მათი გრძნობები და ემოციები და აცნობეთ მათ, რომ ყველა მათი გრძნობა ნორმალურია და დაარწმუნეთ, რომ ეს დასრულდება
- შეასწორეთ ნებისმიერი არაზუსტი ინფორმაცია და მოუყევით მათ დაავადების შესახებ.

საბავშვო თამაშებს არა მხოლოდ ვირუსის ახსნა შეუძლიათ, არამედ ბავშვთა აქტიურობის შენარჩუნება, მაგალითად, მაშინ როდესაც ისინი სკოლაში არ დადიან:

- ხელების დაბანის თამაშები რითმების გამოყენებით
- თქვენი სახლის დასუფთავება და დეზინფექცია სახალისო თამაშად აქციეთ.
- დახატეთ ვირუსების / მიკრობების სურათები, რომელთა გაფერადება შეუძლიათ ბავშვებს.
- აუხსენით ბავშვებს რა არის პირადი დამცავი აღჭურვილობა / ნიღბები, რომ მათ არ შეეშინდეთ.

სტრესისა და კრიზისის დროს, ჩვეულებრივ, ბავშვები ეძებენ უფრო მეტ მიჯაჭვულობას და უფრო მეტად მოითხოვენ მშობლებისგან ყურადღებას. განიხილეთ COVID-19 თქვენს შვილებთან გულახდილად და ასაკის შესაბამისად. თუ თქვენს შვილებს პრობლემები აქვთ, ერთობლივად განიხილეთ შეიძლება შეამსუბუქოს მათი შფოთვა.

- მიუხედავად იმისა, რომ ამ დროს ბავშვებზე ზრუნვის გაწევა შეიძლება რთული აღმოჩნდეს, ბავშვებთან დროის გატარება და მათთან საუბარი და თამაში დაეხმარება მათ თავი უსაფრთხოდ იგრძნონ.
- ბავშვები დააკვირდებიან უფროსების ქცევას და ემოციებს იმის გასაგებად, თუ როგორ უნდა მართონ თავიანთი ემოციები რთულ პერიოდებში.
- ბევრი ბავშვი განიცდის სკოლის დახურვის შედეგებს. ბავშვებისთვის მნიშვნელოვანია აქტიურად ყოფნა და სწავლა, ამავდროულად ფიზიკური დისტანციის დაცვა.
- რადგან ბავშვები უფრო მეტ დროს ატარებენ შენობაში, ეზოში ან გარეთ და არა მეგობრებთან ერთად, უზრუნველყავით ისინი უსაფრთხო მასალებისგან დამზადებული სათამაშოებით.
- დააკვირდით რა იზიდავს ბავშვის ყურადღებას ან ინტერესს და უფრო მეტი ამ ტიპის სათამაშოები მიაწოდეთ.
- ერთად წაიკითხეთ წიგნები ან ჟურნალები. გთავაზობთ მოთხრობების კრებულს, რომლის ამობეჭდვა შესაძლებელია COVID-19 -ს ასახსნელად ბავშვებისთვის <http://www.elsiestayshome.com/> ან "შენ ხარ ჩემი გმირი, COVID-19-ზე მოთხრობების წიგნი ბავშვებისათვის" - IASC უწყებათაშორისი მუდმივმოქმედი კომიტეტის რეფერენს ჯგუფი ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ფსიქოსოციალურ დახმარების გაწევის საგანგებო სიტუაციებში (IASC MHPSS RG ხელმისაწვდომია მრავალ ენაზე).

ოჯახური თამაშები

პანდემია ასევე მოითხოვს გარკვეული ცვლილებების / დამატებების შეტანას ბავშვის ყოველდღიურ ცხოვრებაში, განსაკუთრებით ეს ეხება ფიზიკურ დისტანცირებას, ხელების უფრო ხშირ დაბანის და გარეთ გასვლისას ნიღბის ტარების აუცილებლობას (თუ ამას მოითხოვს ჯანმრთელობის დაცვის ორგანოები).

- ასწავლეთ ბავშვებს ხელების დაბანა. აუხსენით, რომ ხელების დაბანამ შეიძლება მათ ჯანმრთელობა შეუნარჩუნოს და შეაჩეროს ვირუსის გავრცელება.
- შეარჩიეთ სპეციალური სიმღერა ან რიტმი, რომელსაც შეასრულებთ ყოველ ჯერზე, როდესაც თქვენ და თქვენი შვილი ხელებს დაიბანეთ. ეს ბავშვისთვის ხელების დაბანას გართობად აქცევს და ასევე საშუალებას მისცემს მას გაიხსენოს, რამდენ ხანს უნდა დაიბანოს ხელები.
- დაეხმარეთ თქვენს შვილს, რომ ხელის დაბანის პროცედურა გახდეს რუტინული,

- მაგალითად, "სახლში მისვლისას ყოველთვის ვიბანთ ხელებს".
- ბავშვთან როლური თამაშის ან თოჯინების გამოყენებით ახსენით, თუ როგორ უნდა შეინარჩუნოს ბავშვმა სოციალური დისტანცია.
- ნიღბებმა შეიძლება შეაშინოს ბავშვები. აუხსენით ბავშვებს, რომ ნიღბები ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც ჩაცმა და ხელის დაბანა - განადეთ ეს მათი ყოველდღიური რუტინის ნაწილი.
- იმისათვის, რომ ბავშვი შეეგუოს ნიღბის ტარების იდეას, ჯერ ნიღაბი თოჯინას გაუკეთეთ, შემდეგ კი ბავშვს შესთავაზეთ, რომ ნიღაბის გაკეთება სცადოს.
- დაეხმარეთ თქვენს შვილს, რომ ნიღბის გამოყენება რუტინა გახდეს - მაგალითად, "გარეთ გასვლისას ფეხსაცმელს ვიცვამთ და ნიღაბს ვიკეთებთ".
- დარწმუნდით, რომ ნიღაბი ბავშვისთვის კომფორტულია. საჭიროების შემთხვევაში,, თუ ბავშვი რაიმე დისკომფორტს გამოხატავს, მოარგეთ ბავშვს ნიღაბი

ნაწილი 6: ოჯახში ძალადობისა და სექსუალური ძალადობის შედეგად დაზარალებულთა მხარდაჭერა

ძირითადი რეკომენდაციები:

- ოჯახში ძალადობის შემთხვევაში: იქონიეთ ინფორმაცია ოჯახში ძალადობის მსხვერპლთა ცხელი ხაზების, სოციალური მუშაკების, ბავშვთა დაცვის ან უახლოესი პოლიციის განყოფილების შესახებ და ხელმისაწვდომი თავშესაფრებისა და დამხმარების სერვისების შესახებ. გამოიჩინეთ სიფრთხილე, რომ თქვენმა პარტნიორმა ან ოჯახის წევრებმა არ იპოვონ ეს ინფორმაცია.
- დახმარებისთვის მიმართეთ ოჯახის წევრს ან მეგობრებს, რომლებსაც შეუძლიათ პრაქტიკული დახმარების გაწევა (მაგ., საკვები, ბავშვზე ზრუნვა) და აგრეთვე სტრესის დაზღვევაში.
- შეიმუშავეთ უსაფრთხოების გეგმა მათთვის და მათი ბავშვებისთვის ძალადობის გაძლიერების შემთხვევაში.

ზრდასრული ადამიანების დახმარება

საზოგადოების წევრებმა უნდა გაითვალისწინონ პანდემიის დროს ოჯახში ძალადობის გაზრდილი რისკი და აუცილებლად იქონიონ კავშირი ძალადობის მსხვერპლთან და დახმარება გაუწიონ მას.

- მნიშვნელოვანია იმის უზრუნველყოფა, რომ ოჯახში ძალადობის მსხვერპლთან კავშირი უსაფრთხო იყოს, როდესაც მოძალადე იმყოფება სახლში და რომ ჩარევამ არ მიაყენებს მსხვერპლს აუფრო მეტი ზიანი.
- უნდა გავითავისოთ, რომ ძალადობრივი ქცევა შეიძლება უკავშირდებოდეს COVID-19- ით გამოწვეულ სტრესს, ამიტომ მოძალადეს შეიძლება ასევე დასჭირდეს დახმარება.
- **ოჯახში ძალადობის მსხვერპლებისთვის შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს:**
 - დახმარებისთვის მიმართეთ ოჯახის წევრს ან მეგობრებს, რომლებსაც შეუძლიათ პრაქტიკული დახმარების გაწევა (მაგ., საკვები, ბავშვზე ზრუნვა) და აგრეთვე სტრესის დაზღვევაში.
 - შეიმუშავეთ უსაფრთხოების გეგმა მათთვის და მათი ბავშვებისთვის ძალადობის გაძლიერების შემთხვევაში.
 - ეს მოიცავს მეზობლების, მეგობრებისა და ოჯახის წევრების ტელეფონის ნომრების ქონას, რომელთანაც შეგიძლიათ დარეკოთ ან

- მიმართოთ დახმარებისთვის;
- ხელმისაწვდომ ადგილას შეინაეთ მნიშვნელოვანი დოკუმენტები, ფული, რამდენიმე პირადი ნივთი, რომლებიც თან უნდა წაიღოთ, თუ დაუყოვნებლივ მოგიწევთ წასვლა;
- დაგეგმეთ როგორ შეიძლება სახლიდან გასვლა და დახმარების მიღება (მაგ. ტრანსპორტი, დანიშნულების ადგილი).

- იქონიეთ ინფორმაცია ოჯახში ძალადობის მსხვერპლთა ცხელი ხაზების, სოციალური მუშაკების, ბავშვთა დაცვის ან უახლოესი პოლიციის განყოფილების შესახებ და ხელმისაწვდომი თავშესაფრებისა და დამხმარების სერვისების შესახებ. გამოიჩინეთ სიფრთხილე, რომ თქვენმა პარტნიორმა ან ოჯახის წევრებმა არ იპოვონ ეს ინფორმაცია.

იმ ბავშვების მხარდაჭერა, რომლებმაც განიცადეს ტრავმა და ძალადობა

- იმსჯელეთ COVID-19– ის სოციალურ და ეკონომიკურ გავლენაზე და რას ნიშნავს ეს ოჯახებისთვის, მათ შორის თქვენი (შფოთვის გრძნობა, იზოლირება, შიში და ა.შ.).
- ახსენით, რომ სხვადასხვა ადამიანები განსხვავებულად რეაგირებენ სტრესულ სიტუაციებზე და ზოგი მათგანი შეიძლება გახდეს სასტიკი და აგრესიული
- წაახალისეთ ისინი, რომ განაცხადონ ნებისმიერი ძალადობრივი ქმედების შესახებ, იქნება ეს ფაქტიური თუ აღქმული როგორც ასეთი და დაარწმუნეთ იმაში, რომ ყველა ინფორმაცია კონფიდენციალური იქნება.
- კარგად დაფიქრდით ან განიხილეთ ეს საკითხი იმასთან ვისაც ენდობით, გარკვეული ზომების მიღებამდე, რადგან თქვენს მიერ არჩეულმა მოქმედებამ შეიძლება კიდევ უფრო მეტი ზიანი მიაყენოს ბავშვს.
- თუ ძალადობა გაგრძელდა, მსხვერპლი (ებ)ი მოშორებულ უნდა იქნას იმ გარემოდან, სადაც მათ მიმართ ძალადობა განხორციელდა.

დანართი 1: მათეთრებლის და წყლის შეფარდება საყოფაცხოვრებო საღებავების დასამზადებლად

მათეთრებლის ბრენდი; მწარმოებელი ან მომხმარებელი ქვეყანა	% აქტიური ქლორი	წყლის მოცულობა დასამატებელი 1 ნაწილ მათეთრებელზე 1000 ppm კონცენტრაციის მოსამზადებლად	მაგალითები (1 ჩაის კოვზი = 5 მლ; 1 სუფრის კოვზი = 14,78 მლ)
JIK (კენია, ლიბერია), Ajax (იამაიკა),	3.5%	1:34	მათეთრებლის 3 ჩაის კოვზი 500 მლ წყალზე მათეთრებლის 1 სუფრის კოვზი 500 მლ წყალზე
Bref Javel (სენეგალი)	4%	1:39	5 ჩაის კოვზი 1 ლ წყალზე
საყოფაცხოვრებო მათეთრებელი (აშშ, ინდონეზია, კანადა); ACE (თურქეთი)	5.25%	1:52	2 ჩაის კოვზი 500 მლ წყალზე
Blanquedor, Cloro (მექსიკა)	6%	1:59	1 ჩაის კოვზი 250 მლ წყალზე
Household bleach (USA) (Clorox® და სხვა)	8.25%	1:82	მათეთრებლის 2.5 ჩაის კოვზი 1ლ წყალზე
Blanquedor (მექსიკა), Lavindina (ბოლივია)	10%	1:99	მათეთრებლის 1 ჩაის კოვზი 500 მლ წყალზე
La Croix Eau (გვინეა)	14%	1:139	1.5 ჩაის კოვზი to 1L წყალზე

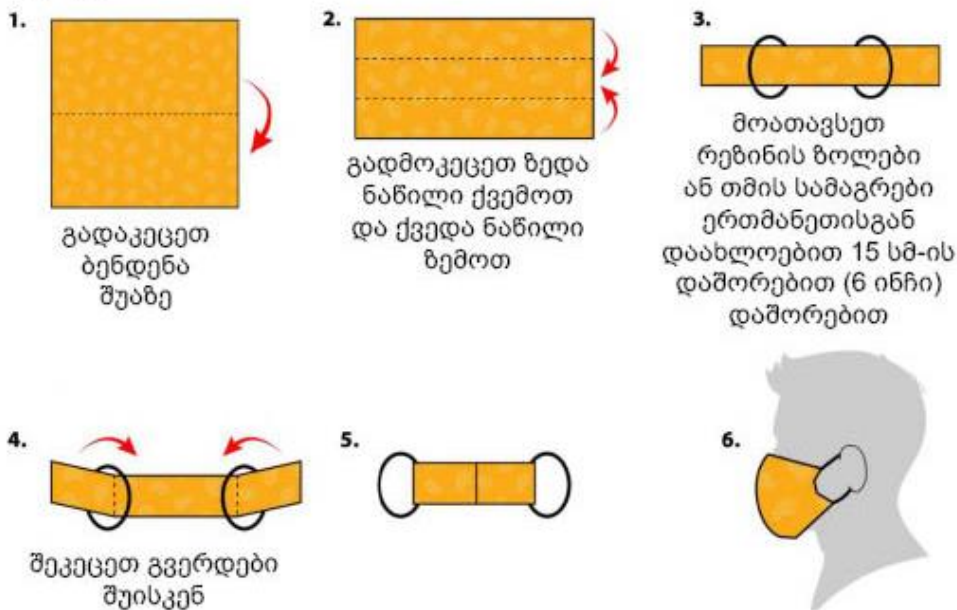
დანართი 2: როგორ დავამზადოთ პირბადე სახლში ტარებისთვის

- საჭირო მასალა: ბამბის ქსოვილის კვადრატული ნაჭერი 50 სმ x 50 სმ (ან 20 დიუმი x 20 დიუმზე, დაახლოებით 2 მტკაველი სიგრძეში). შეგიძლიათ გამოიყენოთ ნებისმიერი ბამბის ქსოვილი: პერანგი, ბენდენა, ხელის პირსახოცი ან სხვა ბამბის ქსოვილი, 2 რეზინის ზოლი ან თმის ელასტიური სამაგრი. გამოიყენეთ ქსოვილი, რომლის ცალკეული ბოჭკოები მკაფიოდ არ ჩანს შუქზე გახედვისას.
 - o გადაკვეთ ქსოვილი ორად
 - o გადაკვეთთ მესამედებად ზედა და ქვედა ნაწილები ცენტრისკენ დაკვეცილი ქსოვილი მოათავსეთ რეზინის ზოლების შორის და განათავსეთ ისინი ისე, რომ რეზინის ზოლებს შორის იყოს 15 სმ (15 სმ ხელისგულის ორი სიგანეა); გადაკვეთ ქსოვილი შუაზე
 - o მოათავსეთ რეზინის ზოლები ყურების გარშემო, ისე რომ ქსოვილის დაკვეცილი ნაწილი ფარავდეს ცხვირსა და პირს
 - o მოირგეთ ისე, რომ ის კომფორტულად მოთავსდეს თქვენს სახეზე

მასალა

- ბენდენა (ან ოთხკუთხედი ქსოვილის ნაჭერი დაახლოებით 20 x20
- რეზინის ზოლი ან თმის ელასტიური სამაგრი.
- მაკრატელი (თუ ქსოვილი უნდა გაიწიროს)

ინსტრუქცია



დანართი 3: როგორ გავრეცხოთ და როგორ ვატაროთ



დანართი 3.5: როგორ არ უნდა ატაროთ პირბადე



არ ატაროთ პირბადე ცხვირის ქვემოთ



ნუ ჩამოწევთ პირბადეს ნიკაპ ქვეშ კისერზე



არ დატოვოთ ნიკაპი ღიად



მჭიდროდ მოირგეთ პირბადე, რათა გვერდებზე არ დარჩეს სიცარიელები



არ ატაროთ პირბადე ისე, რომ მან დაფაროს მხოლოდ ცხვირის წვეტი



სახიდან მოხსნილი პირბადე არ გაიჩეროთ თავზე ან მკერდზე

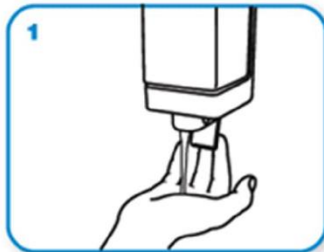
4

დანართი 4: ხელების დაბანის ინსტრუქციები და ხელების დაბანა წყლის მუზღუდული ხელმისაწვდომობის პირობებში

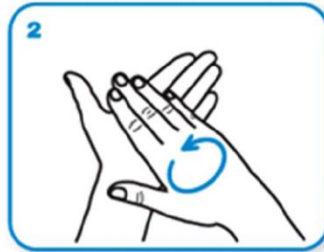
ხელების დაბანის ინსტრუქცია



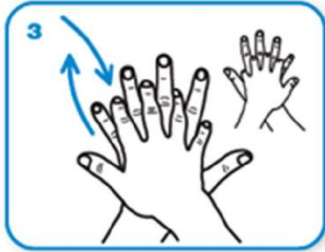
0
დაისველეთ ხელები წყლით



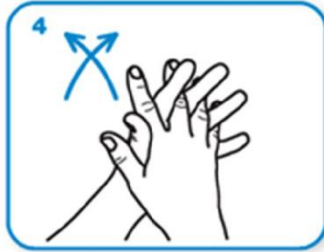
1
დაისხით იმდენი საპონი, რომ ხელებზე გეყოთ



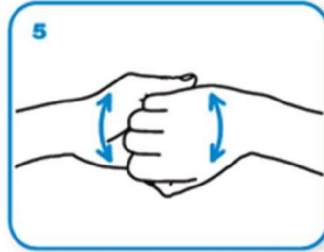
2
მოუსვით ერთმანეთზე ხელისგულები



3
აიქაფეთ თითებს შორის ადგილები ორივე ხელით



4
გააკეთეთ იგივე ხელების შიგნითა ნაწილით



5
მოხრილი თითებით აიქაფეთ ხელისგულები



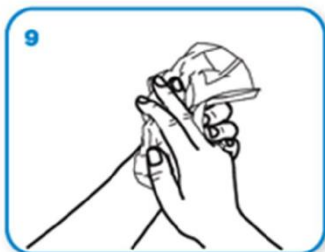
6
დაიბანეთ მარჯვენა და მარცხენა ცერა თითები



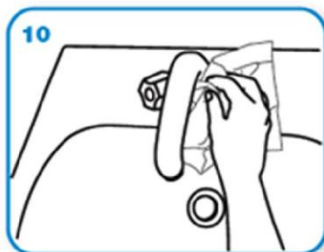
7
მორკალული თითები მოისვით ხელისგულებზე



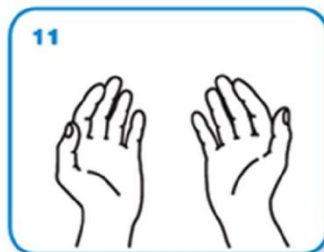
8
დაიბანეთ ხელები წყლის ქვეშ



9
გაიმშრალეთ ერთჯერადი ხელსახოცით



10
დაკეტეთ ონკანი ხელსახოცით



11
ახლა თქვენი ხელები უსაფრთხოა

ხელის დაბანის ინსტრუქცია, წყლის მეზღუდული ხელმისაწვდომობის პირობებში

ინსტრუქცია

ნაბიჯი 1: დაასველეთ ხელები სუფთა გამდინარე წყლით (თბილი ან ცივი), დაკეტეთ ონკანი და წაისვით საპონი.

ნაბიჯი 2: კარგად დაისაპნეთ ხელის ყველა ნაწილი - ხელის გულები, მტევნის ზურგი, ადგილები თითებს შორის და ფრჩხილებს ქვემოთ.

ნაბიჯი 3: დაიმუშავეთ ხელები მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში. გჭირდებათ ტაიმერი? თავიდან ბოლომდე ორჯერ იმდერე სიმღერა "რა ლამაზი დღეა".

ნაბიჯი 4: კარგად ჩამოიბანეთ ხელები სუფთა გამდინარე წყლით

ნაბიჯი 5: გაიმშრალი ხელები სუფთა პირსახოცი ან ჰაერით

განმარტება

ნაბიჯი 1: დაასველეთ ხელები სუფთა გამდინარე წყლით (თბილი ან ცივი), დაკეტეთ ონკანი და წაისვით საპონი.

- რატომ? იმის გამო, რომ ხელები შეიძლება იყოს დაბინძურდეს, თუ მათ მოვათავსებთ დაგუბებულ წყალში, რომელიც დაბინძურებულია წინა მოხმარების შედეგად, უნდა იქნას გამოყენებული სუფთა წყალი. ამასთან, არა სასმელი წყლით ხელის დაბანა, საჭიროების შემთხვევაში, მაინც აუმჯობესებს ჯანმრთელობის მდგომარეობას. როგორც ჩანს, წყლის ტემპერატურა გავლენას არ ახდენს მიკრობების მოცილებაზე; თუმცა თბილმა წყალმა შეიძლება გამოიწვიოს კანის გაღიზიანება და ეკოლოგიურად უფრო ძვირი დაჯდეს.
- ონკანის დაკეტვა ხელების დასველების შემდეგ ზოგავს წყალს; ამავდროულად, მცირე მტკიცებულება არსებობს იმის დასადასტურებლად, რომ მიკრობების მნიშვნელოვანი რაოდენობა გადადის ხელებიდან ონკანზე.
- ხელების დასაბანად საპნის გამოყენება უფრო ეფექტურია, ვიდრე მხოლოდ წყლის გამოყენება, რადგან საპონში არსებული ზედაპირულად აქტიური ნივთიერებები უკეთ ამორეზენ ჭუჭყს და მიკრობებს კანიდან და ადამიანები უფრო გულმოდგინედ იბანენ ხელებს საპნის გამოყენებისას, რაც ასევე უწყობს ხელს მიკრობების მოშორებას.

ნაბიჯი 2: კარგად წაისვით საპონი ხელის ყველა ნაწილზე - ხელის გულები, მტევნის ზურგი, ადგილები თითებს შორის და ფრჩხილებს ქვემოთ.

- რატომ? ხელების დასაპნვა და დამუშავება ქმნის ხახუნის ძალას, რაც ხელს უწყობს კანიდან ჭუჭყის, ცხიმის და მიკრობების მოშორებას. მიკრობები გვხვდება ხელის ყველა ზედაპირზე, განსაკუთრებით მაღალი კონცენტრაციით ფრჩხილების ქვეშ, ამიტომ ხელის მთელი ზედაპირი უნდა გაიწმინდოს.

ნაბიჯი 3: დაიმუშავეთ ხელები მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში. გჭირდებათ ტაიმერი? თავიდან ბოლომდე ორჯერ იმდერე სიმღერა "რა ლამაზი დღეა".

- რატომ? ხელის დაბანის ოპტიმალური ხანგრძლივობის დადგენა რთულია, რადგან ცოტა კვლევა ჩატარდა იმის დასადგენად თუ რა გავლენას ახდენს ხელების დაბანის ხანგრძლივობა ჯანმრთელობაზე. ჩატარებული კვლევების თითქმის ყველა შემთხვევაში გაზომილი იქნა მიკრობების საერთო რაოდენობის შემცირება, რომელთა მხოლოდ მცირე ნაწილმა შეიძლება გამოიწვიოს დაავადება და არ იყო გაზომილი გავლენა ჯანმრთელობაზე. ხელებზე მხოლოდ მიკრობების რაოდენობის შემცირება სულაც არ არის დაკავშირებული ჯანმრთელობის გაუმჯობესებასთან (16). ხელების დაბანის დროის ოპტიმალური ხანგრძლივობა ასევე შეიძლება მრავალ ფაქტორზე იყოს დამოკიდებული, მათ შორის ჭუჭყის ტიპზე და რაოდენობაზე და ხელების დაბანის პირობებზე.

ნაბიჯი 4: კარგად ჩამოიბანეთ ხელები სუფთა გამდინარე წყლით.

- რატომ? საპონი და ხახუნი ხელს უწყობს კანიდან ჭუჭყის, ცხიმისა და მიკრობების, მათ შორის დაავადების გამომწვევი მიკრობების, მოცილებას, რაც ადვილებს მათი ხელებიდან ჩამობანვას. საპნის ჩამობანა ასევე ამცირებს კანის გაღიზიანებას. (15). ვინაიდან ავზში დაგუბებული წყალი შეიძლება დაბინძურდეს წინა მოხმარების შედეგად, ხელების დასაბანად უნდა იქნას გამოყენებული სუფთა გამდინარე წყალი.

ნაბიჯი 5: გაიმშრალი ხელები სუფთა პირსახოცი ან ჰაერით

- რატომ? მიკრობების გადატანა უფრო მარტივად შეიძლება მოხდეს სველი ხელებიდან; ამიტომ, ხელები უნდა გაიმშრალეთ დაბანის შემდეგ.

საკვლე ხელსაბანი



2 მეტრიანი ჩანგლისებური ჯოხი x2
1მეტრიანი სწორი ჯოხი x2



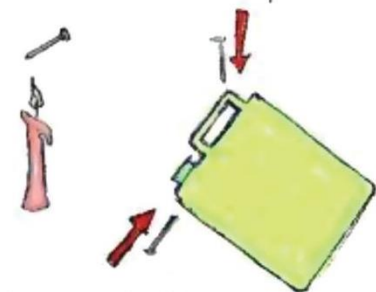
1. ამოთხარეთ ერთმანეთისგან 2 ფუტით დაშორებული ორი ორმო სიღრმით 18 დიუმი



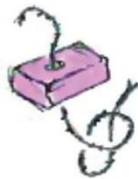
2. მოათავსეთ ორმოებში ჩანგლისებური ჯოხები.



3. შეავსეთ ორმოები მიწითა და ქვებით და მჭიდროდ ჩატკეპნეთ.



3. გაცხელებული ლურსმნით გახვრიტეთ წყლის კონტეინერი.



4. გახვრეტილ საპონს გაუყარეთ ბანარი



5. ჩამოკიდეთ საპონი და წყლით სავსე კონტეინერი



6. ბანარის ერთი ბოლო მიამაგრეთ წყლის კონტეინერს



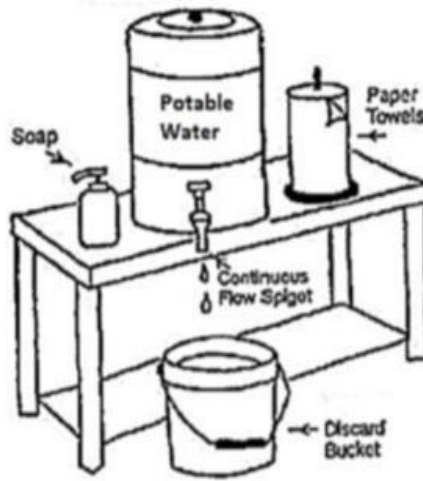
7. და მეორე ბოლო მიამაგრეთ ჯოხს, რომელიც გამოიყენება როგორც ფეხის ბერკეტი



8. ონკანის ქვეშ დაყარეთ ხრეში გამოყენებული წყლის შესაჩერებლად



ადგილობრივი მასალისგან დამზადებული ხელსაბანი სადგომის ნიმუში



საპნიანი წყალი

<p>ბიდეთ ცარიელი 1.5 ლ ბოთლი და აავსეთ წყლით;</p>	<p>დაამატეთ 30 გრამი სარეცხი საშუალება;</p>	<p>შეანჯღრიეთ ბოთლი;</p>
<p>გახვრიეთ ლურსმნით;</p>	<p>თავსახური გაუკეთეთ ბოთლს</p>	<p>საპნიანი წყალი მზად არის დაიბანეთ ხელი</p>

გამოყენებული ლიტერატურა და წყაროები

- Hesperian Home Guides. <https://en.hesperian.org/hhg/Coronavirus>
- Centers for Disease Control and Prevention, April 15, 2020. Caring for Someone at Home. Available at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
- Centers for Disease Control and Prevention, April 13, 2020. What to do if you are sick. Available at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-yourself-at-home.html>
- World Health Organization, March 17 2020. Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contact. Available at [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
- UNICEF, Global Nutrition Cluster, Global Technical Assistance Mechanism for Nutrition (GTAM), 2020. Infant & young child feeding in the context of COVID-19. Available at <https://www.enonline.net/covid19iycfbrief>
- Centers for Disease Control and Prevention. Accessed April 20, 2020. <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html>
- European CDC. Definition of close contact for the purpose of case definition. Accessed April 26, 2020. <https://www.ecdc.europa.eu/en/case-definition-and-european-surveillance-human-infection-novel-coronavirus-2019-ncov>
- World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3
- World Health Organization. COVID-19 and violence against women. April 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331699/WHO-SRH-20.04-eng.pdf?ua=1>
- Centers for Disease Control. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6915e3.htm?s_cid=mm6915e3_w
- U.S. Army Public Health Command. https://phc.amedd.army.mil/PHC%20Resource%20Library/TIP_No_13-034-1114_Prepare_Measure_High_Chlorine_Solutions.pdf
- Africa CDC Institute for Workforce Development Clinical Community of Practice. COVID19 Webinar March 26th 2020. <https://vimeo.com/401111213/a4f2ac2720>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- UNICEF. Accessed April 2020. Feeding sick children during the COVID-19 pandemic. <https://www.unicef.org/eap/feeding-sick-children-during-covid-19-pandemic>
- World Health Organization. Breastfeeding and COVID-19 for health care workers. Accessed April 2020. https://www.who.int/docs/default-source/maternal-health/faqs-breastfeeding-and-covid-19.pdf?sfvrsn=d839e6c0_1
- NPR radio. <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/05/13/854428849/video-3-tips-to-make-your-face-mask-more-effective>
- Centers for Disease Control and Prevention. Show me the Science. Handwashing with limited water. <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html>
- IFRC, UNICEF, WHO. Community-based healthcare, including outreach and campaigns in the context of the COVID-10 pandemic. Accessed April 2020. <https://www.unicef.org/media/68811/file/Guidance-Community-based-Health-Care.pdf>
- Kenya Ministry of Health Home-based care guidelines. <http://www.health.go.ke/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-Home-Based-Care-Guidance-1.pdf>
- Tippytap.org <http://www.tippytap.org/>
- World Health Organization, June 8, 2020. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- World Health Organization March 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/global-surveillance-for-covid-19-caused-by-human-infection-with-covid-19-virus-interim-guidance>