

არაოფიციალური თარგმანი

წყარო: [ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია](#)

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისა და მათი ოჯახის წევრების მიერ გასათვალისწინებელი საკითხები

შეამცირეთ Covid-19-ით დაინფიცირების პოტენციური საფრთხე

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებმა და მათი ოჯახის წევრებმა უნდა გაითვალისწინონ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ძირითადი მითითებები¹ COVID-19-ის გავრცელების პრევენციულ ღონისძიებებზე. თუკი ვერ ახერხებთ ძირითადი რეკომენდაციების დაცვას (მაგალითად: არაადაპტირებული ხელსაბანის გამო ხელების რეგულარულად დაბანას), ეცადეთ პირობების ადაპტირებას თქვენი ოჯახის წევრების, მეგობრების და მზრუნველების დახმარებით. გარდა ამისა:

- მაქსიმალურად მოერიდეთ ხალხმრავლობას და მინიმუმამდე დაიყვანეთ ფიზიკური კონტაქტი სხვა ადამიანებთან. პიკის პერიოდში გარეთ გასვლამდე კიდევ ერთხელ დაფიქრდით აუცილებლობას წარმოადგენს თუ არა გასვლა. ისარგებლეთ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის სპეციალურად დაწესებული საათებით სხვადასხვა ობიექტებში, სადაც ეს შესაძლებელია.
- შესყიდვები განახორციელეთ ონლაინ ან დახმარება სთხოვეთ ოჯახის წევრებს, მეგობრებსა და მზრუნველებს (caregivers), რათა თავიდან აიცილოთ ხალხმრავალ ადგილებში სიარული.
- იფიქრეთ თქვენთვის ნივთების მომარაგებაზე, როგორიცაა საკვები, საწმენდი საშუალებები, მედიკამენტები და სამედიცინო დანიშნულების ნივთები, რათა ნაკლები სიხშირით მოგიწიოთ საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში ვიზიტი.

¹ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

COVID-19

- შესაძლებლობისამებრ იმუშავეთ სახლიდან, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ გადატვირთულ ან ხალხმრავალ გარემოში გიწევთ მუშაობა.
- დამხმარე საშუალებებით სარგებლობის შემთხვევაში, ხშირად მოახდინეთ მათი დეზინფექცია. მათ შორის სავარძელ-ეტლების, ხელჯოხების, სასიარულო ჩარჩოების, ტრანსფერის დაფების, თეთრ ხელჯოხების ან სხვა პროდუქტის დეზინფექცია, რომელთანაც ხშირი შეხება გაქვთ და საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში იყენებთ.

შეადგინეთ გეგმა თქვენთვის აუცილებელი ზრუნვისა და მხარდაჭერის უწყვეტობისთვის

- თუ მზრუნველის (caregivers) სერვისზე ხარტ დამოკიდებული, გააფართოვეთ იმ ადამიანთა წრე, რომელთაც მისი ჩანაცვლება შეუძლიათ იმ შემთხვევისთვის, თუ მზრუნველი შეუძლოდ გახდება ან თვითიზოლაციაში მოუწევს ყოფნა.
- იმ შემთხვევაში თუ მზრუნველის (caregivers) სერვისს სააგენტოს მეშვეობით ღებულობთ, გაარკვიეთ რა პირობები აქვთ გათვალისწინებული სპეციალისტების შესაძლო დეფიციტის შემთხვევებზე. აგრეთვე, დაელაპარაკეთ ოჯახის წევრებსა და მეგობრებს იმაზე, თუ რა ტიპის დამატებითი მხარდაჭერის გაწევა შეუძლიათ მათ და რა შემთხვევებში შეიძლება დაგჭირდეთ მათთან დარეკვა.
- მოძებნეთ თქვენს თემში ისეთი ორგანიზაციები, რომელთაც დახმარებისთვის შეგეძლებათ მიმართოთ.

მოამზადეთ თქვენი ოჯახი ისეთი შემთხვევისთვის, თუ თქვენი Covid-19-ით დაინფიცირდება მოხდება

- დარწმუნდით, რომ თქვენი ოჯახის წევრებსა და მეგობრებს, მათ ვისაც ენდობით, თქვენზე აქვთ ის ინფორმაცია, რაც შეიძლება დაჭირდეთ თქვენი დაინფიცირების შემთხვევაში. ეს მოიცავს ჯანმრთელობის დაზღვევის, მედიკამენტების თუ თქვენი მზრუნველობის ქვეშ მყოფი პირების (ბავშვები, ხანდაზმული მშობლები ან შინაური ცხოველები) შესახებ ინფორმაციას.
- დარწმუნდით, რომ თქვენი ოჯახის წევრებმა იციან როგორ მოიქცნენ Covid-19-ით თქვენი დაინფიცირების ან დახმარების საჭიროების შემთხვევაში.

COVID-19

- დააკავშირეთ თქვენი მხარდამჭერი/მზრუნველი პირები, თუ უკვე არ იცნობენ ერთმანეთს, რათა თქვენი ცუდად ყოფნის შემთხვევაში ერთმანეთთან ეფექტური კომუნიკაცია შეძლონ.
- მოინიშნეთ ცხელი ხაზის და დისტანციური სამედიცინო სერვისების² ნომრები, შეკითხვების ან გადაუდებელი საჭიროებების შემთხვევებისთვის.

ოჯახის წევრებისა და მზრუნველების (caregivers) ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობა

- გაითვალისწინეთ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მითითებები Covid-19-ის პანდემიის პერიოდში ფსიქიკური ჯანმრთელობის საკითხებზე.³
- თუ ოჯახის რომელიმე წევრს ვირუსის სიმპტომი აქვს, იგი უნდა მოექცეს იზოლაციის რეჟიმში, მიეცეს მითითება პირბადის ტარებაზე და რაც შეიძლება მალე გაუკეთდეს ტესტირება. უნდა მოხდეს ზედაპირების დეზინფექცია და ოჯახის სხვა წევრებზე დაკვირვება. შესაძლებლობისამებრ, სასურველია კლინიკური დაავადებების ან სუსტი იმუნიტეტის მქონე ოჯახის წევრები სხვა ადგილზე განცალკევებით გადავიდნენ იზოლაციის პერიოდის დასრულებამდე.

² Telehealth involves the use of telecommunications and virtual technology to deliver health care outside of traditional health-care facilities.

³ https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2