

## **Koronavirus nədir?**

Koronaviruslar insan və ya heyvanlar arasında yayıldığı sübut edilmiş patogen xüsusiyyətləri olan geniş viruslar ailəsidir. Məlumdur ki, bir sıra koronaviruslar insanlarda adi soyuqdəymədən tutmuş daha ciddi xəstəliklərə qədər, məsələn Yaxın Şərqi Tənəffüs Sindromu (MERS) və Ağır Kəskin Tənəffüs Sindromu (SARS) kimi respirator infeksiyalara səbəb ola bilər. Bu yaxınlarda aşkar edilmiş koronavirusların sonuncusu COVID-19 xəstəliyinə səbəb olur.

## **COVID-19 nədir?**

COVID-19 - koronavirusların son zamanlarda aşkar edilmiş yeni növünün səbəb olduğu infeksiyon xəstəlikdir. 2019-cu ilin dekabr ayında Çinin Vuhan şəhərində infeksiya yaranmazdan əvvəl yeni virus və xəstəlik haqqında heç nə məlum deyildi.

## **COVID-19 virusunun əlamətləri hansılardır?**

COVID-19 virusunun geniş yayılmış əlamətləri qızdırma, halsızlıq və quru öskürək hesab olunur. Bir çox xəstələrdə müxtəlif ağrılar: burun tutulması, burun axması, faringit və ya ishal ola bilər. Adətən bu əlamətlər tədricən inkişaf edir və yüngül xarakter daşıyır. Virusə yoluxmuş bəzi şəxslərdə heç bir əlamətlər və ya özünü pis hiss etmə halı müşahidə olunmur. Əksər insanlarda (təxminən 80%) xəstəlik xüsusi müalicə tələb olunmadan, sağalma ilə başa çatır. Ancaq COVID-19-a yoluxmada altı haldan birində tənəffüs çatışmazlığının inkişafı ilə ciddi simptomlar meydana gəlir. Yaşlı insanlarda, eləcə də arterial hipertenziya, ürək və ya diabet kimi xəstəliyi olan insanlarda infeksiyanın ağır keçmə ehtimalı daha yüksəkdir. Ölümlə nəticələnən hallar təxminən 2% təşkil edir. Yüksək hərarət, öskürək və ya tənəffüs çatışmazlığı olduğu halda tibbi yardım üçün müraciət etmək lazımdır.

## **Virus necə yayılır?**

2019-nCoV xəstəliyinə yoluxmuş insan asanlıqla bu xəstəliyi başqasına yoluxdura bilər.

COVID-19 virusuna yoluxmuş şəxsin asqırması və ya öskürməsi zamanı ağız və burun boşluğundan havaya buraxılan kiçik damcılar vasitəsilə virus yayılaraq digər insanlara keçə bilər. Bu damcının başqasının nəfəs yoluna düşməsi nəticəsində baş verir. Eyni zamanda bu damcılar ətrafda yerləşən əşyalara və səthlərə düşür. İnsanlar həmin əşyalara və ya səthlərə toxunduqdan sonra gözə, burun və ya ağıza toxunaraq virusə yoluxa bilərlər. Bu səbəbdən xəstələnmiş şəxslə 1 metrədən artıq məsafə saxlamaq və üz nahiyəsinə toxunmazdan əvvəl əlləri yumaq çox vacibdir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) COVID-19 virusunun yayılması yolları ilə bağlı tədqiqatın gedişatını izləyir və bu barədə məlumat yeniləndikcə ictimaiyyətə açıqlama verəcək.

## **COVID-19-a səbəb olan virus hava yolu ilə keçir?**

Mövcud elmi məlumatlara əsasən asqırma və ya öskürmə zamanı tənəffüs yollarından havaya buraxılan kiçik damcılarla təmas nəticəsində virusun ötürülməsi hava ilə müqayisədə daha əhəmiyyətli faktor hesab edilir. Bundan əvvəlki "Virus necə yayılır?" sualının cavabına baxın.

## **Heç bir xəstəlik əlamətləri müşahidə edilməyən insandan COVID-19 virusuna yoluxmaq mümkündür?**

Virus əsasən öskürmə və ya asqırma zamanı tənəffüs yollarından havaya buraxılan kiçik damcılarla yayılır. Heç bir xəstəlik əlaməti olmayan insandan yoluxma riski olduqca aşağıdır. Digər tərəfdən bir çox insanlarda COVID-19 virusunun əlamətləri özünü çox zəif bürzə verir. Bu əsasən xəstəliyin erkən mərhələsinə aiddir. Beləliklə özünü xəstə hiss etməyən və yüngül öskürəyi olan insandan COVID-19 virusunun ötürülməsi riski mövcuddur. ÜST xəstələnmiş insanın başqalarını yoluxdura biləcəyi müddətlə bağlı tədqiqatın gedişatını izləyir və bu barədə məlumat yeniləndikcə ictimaiyyətə açıqlama verəcək.

## **Xəstələnmiş insanın nəcisindən COVID-19 virusuna yoluxmaq mümkündür?**

Xəstəliyə yoluxmuş insanın nəcisindən 2019-nCoV xəstəliyinə tutulma riski aşağı hesab olunur. İlk tədqiqatlara əsasən bir sıra hallarda virus nəcisdə aşkarlana bilər lakin hazırda xəstəliyin yayılmasında bu faktor əsas rol oynamır. Bu riski tamamilə sıfıra endirmək də olmaz, bu bir daha onu təsdiq edir ki, ayaqyolundan istifadə etdikdən sonra və qida qəbul etməzdən əvvəl əllərin müntəzəm olaraq yuyulması vacibdir. ÜST COVID-19-un yayılması ilə bağlı davam edən tədqiqatların nəticələrini öyrənir və məlumatlar yeniləndikcə ictimaiyyətlə açıqlama verəcək.

## **Özümü necə qoruya və xəstəliyin yayılmasının qarşısını necə ala bilərəm?**

### **Hər kəs üçün fərdi qorunma tədbirləri**

ÜST, Nazirlər Kabineti, Səhiyyə Nazirliyi və İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyinin rəsmi saytlarından ([www.who.int](http://www.who.int), [www.facebook.com/WHO.AZERBAIJAN](https://www.facebook.com/WHO.AZERBAIJAN), [www.cabmin.gov.az](http://www.cabmin.gov.az), [www.sehiyye.gov.az](http://www.sehiyye.gov.az), [www.its.gov.az](http://www.its.gov.az), həmçinin TƏBİB-in sosial şəbəkələrdəki səhifələrindən [www.facebook.com/tabib.gov.az](https://www.facebook.com/tabib.gov.az)) COVID-19 virusu ilə bağlı aktual olan məlumatları izləyə bilərsiniz. COVID-19 infeksiyasının ən kütləvi miqyası hələ də Çində müşahidə edilir, digər ölkələrdə isə xəstəlik yerli xarakter daşıyır. Əksər hallarda xəstəlik yüngül gedişlə xarakterizə olunur və ağırlaşmalar baş versə də, sağalma ilə başa çatır.

*Aşağıdakı qaydalara riayət etməklə özünüzün və ətrafınızdakı insanların sağlamlığını qoruya bilərsiniz:*

- **Əllərinizi sabunla yuyun və ya müntəzəm olaraq spirt tərkibli təmizləyici istifadə edin!**  
*Bu nəyə görə lazımdır?* Əllər spirt tərkibli təmizləyici və ya sabunla yuyulduqda əlin səthində yaranmış virus məhv olur.
- **Öskürən və asqırən insanlarla aranızda ən azı 1 metr məsafə saxlayın!**  
*Bu nəyə görə lazımdır?* Asqırma və ya öskürmə zamanı burun və ya ağızdan havaya buraxılan kiçik damcılar ətrafa yayılır. Həmin adama çox yaxın dayanmaqla siz bu damcıları hava yolu ilə qəbul etmək və virusa yoluxmaq riski ilə üzləşirsiniz. Həmin şəxs COVID-19 virusunun daşıyıcısıdırsa koronavirus infeksiyasına yoluxma riski mövcuddur.
- **Mümkün olduğu qədər əlinizlə gözlərinizə, burnunuza və ağızınıza toxunmayın.**

***Bu nəyə görə lazımdır?*** Əllər virusun düşə biləcəyi bir çox səthə toxunur. Virus əllərə keçdikdə gözlərə, buruna və ya ağıza düşə bilər. Oradan virus orqanizmə daxil olaraq xəstəliyə səbəb ola bilər.

- **Özünüzün və ətrafınızdakı insanların respirator gigiyena qaydalarına ciddi əməl etməsi mütləqdir.** Bundan ötrü öskürərkən və ya asqırarkən ağız və ya burnunuzu dirsək bükümünüzlə və ya salfetlə örtün. İstifadə olunmuş salfeti dərhal atın.

***Bu nəyə görə lazımdır?*** Virus kiçik damcılar vasitəsilə yayılır. Respirator gigiyena qaydalarına ciddi riayət etməklə siz ətrafınızdakı insanları KRVİ (kəskin respirator virus infeksiyaları), qrip və COVID-19 kimi virus xəstəliklərdən qoruya bilərsiniz.

- **Özünüzü pis hiss edirsinizsə, evdə qalın.** Qızdırma, öskürək və ya nəfəs almaqda çətinlik çəkirsinizsə, ən qısa müddətdə həkimə müraciət edin. Yerli səhiyyə orqanlarının göstərişlərinə əməl edin.

***Bu nəyə görə lazımdır?*** Mərkəzi və yerli səhiyyə orqanları yaşadığınız bölgədəki vəziyyətlə bağlı ən son məlumatlara malikdirlər. Vaxtında tibbi yardım üçün müraciət etdikdə tibb mütəxəssisləri operativ olaraq sizi müvafiq tibb müəssisəsinə yönəldəcəklər. Bununla da siz həm öz təhlükəsizliyinizi təmin etmiş, həm də virus və digər infeksiyaların yayılmasının qarşısını almış olursunuz.

- **COVID-19-la bağlı aktual məlumatları izləyin. Mütəxəssislərin, mərkəzi və yerli səhiyyə orqanlarının tövsiyələrini icra edin.**

***Bu nəyə görə lazımdır?*** Mərkəzi və yerli səhiyyə orqanları yaşadığınız bölgədə COVID-19 virusunun dinamikası haqqında ən aktual məlumatlara malikdirlər. Onlar bölgənizin sakinləri üçün fərdi qorunma tədbirləri ilə bağlı sizə ən uyğun tövsiyələri verə bilərlər.

**Bu yaxınlarda (son 14 gün ərzində) COVID-19 virusunun yayıldığı ölkələrə səfər etmiş şəxslər üçün fərdi qorunma tədbirləri**

- **Yuxarıda sadalanan tövsiyələrə (hər kəs üçün fərdi qorunma tədbirləri) riayət edin.**
- **Özünüzü pis hiss edirsinizsə, baş ağrısı və ya yüngül burun axması kimi xəstəlik əlamətləri olduqda belə sağalana qədər evdə qalın.**

***Bu nəyə görə lazımdır?*** Ətrafdakı insanlarla təmasdan çəkinin. Tibb müəssisələrinə getməməklə siz həm bu müəssisələrin daha effektiv fəaliyyət göstərməsinə dəstək olursunuz, həm də COVID-19 və ya digər virus infeksiyalara mümkün yoluxmadan özünüzü və ətrafınızda olan insanları qorumuş olursunuz.

- **Yüksək hərarət, öskürək və ya tənəffüs çatışmazlığından əziyyət çəkirsinizsə, həkimə müraciət etməyə tərəddüd etməyin.** Çünki bu respirator infeksiyanın və ya digər ciddi xəstəliklərin əlamətləri ola bilər. Dərhal tibb müəssisəsinə müraciət edin və son səfərləriniz, həmçinin səfər müddətində təmasda olduğunuz şəxslər barədə tibb mütəxəssisinə məlumat verin.

***Bu nəyə görə lazımdır?*** Vaxtında tibbi yardım üçün müraciət etdikdə tibb mütəxəssisləri operativ olaraq sizi müvafiq tibb müəssisəsinə yönəldəcəklər. Bununla da siz həm öz təhlükəsizliyinizi təmin etmiş, həm də virus və digər infeksiyaların yayılmasının qarşısını almış olursunuz. Bu COVID-19 və digər virus infeksiyaların mümkün yayılmasının profilaktikasına xidmət edir.

## **Mənim COVID-19 virusuna yoluxma ehtimalım nə qədərdir?**

Risk dərəcəsi yaşadığınız bölgəyə və yaxın zamanlarda səfər etdiyiniz yerlərin coğrafiyasına əsasən müəyyən edilir. COVID-19 virusunun çoxlu sayda yayıldığı bölgədə yoluxma riski daha yüksəkdir. Hazırda virusa yoluxmanın 95%-i Çinin, əsasən Hubei əyalətinin payına düşür. Digər regionların əksəriyyətində COVID-19-a yoluxma riski az olaraq qalır. Lakin yaşadığınız bölgədəki mövcud vəziyyəti və infeksiyaya qarşı hazırlıq tədbirlərini diqqətlə izləmək vacibdir.

ÜST Çinin səhiyyə orqanları və digər ölkələrdəki həmkarları ilə vəziyyəti birgə izləməyə davam edir və COVID-19 virusunun yaranması ilə bağlı cavab tədbirləri görür.

## **COVID-19 virusundan qorxmaq lazımdır mı?**

Bölgənizdə COVID-19 virusu yayılmayıbsa, xəstəliyin qeydə alındığı ölkələrdən hər hansı birinə səfər etməmisinizsə və xəstəliyin əlamətləri olan insanla təmasda olmamısınızsa yoluxma riski aşağıdır. Bununla belə başa düşülən səbəblərdən bu sizdə narahatlıq hissi yarada bilər. Faktları bilmək riskləri daha yaxşı qiymətləndirməyə və səmərəli tədbirlər görməyə imkan verir. COVID-19 virusunun və xəstəliyin yaşadığınız ərazidə yayılması haqqında dəqiq məlumatlar sizə xidmət göstərən tibb müəssisəsində, ölkənizin səhiyyə orqanlarında ola bilər. Bölgənizdəki vəziyyətin dinamikası haqqında məlumatlı olmaq və müvafiq fərdi qorunma tədbirləri görmək vacibdir. *(Hər kəs üçün fərdi qorunma tədbirlərinə baxın, səhifə 2).*

Əgər COVID-19 virusunun yayıldığı bölgədəsinizsə, virusa yoluxma ehtimalına çox ciddi yanaşın. Mərkəzi və yerli səhiyyə orqanlarının göstərişlərinə əməl edin. Əksər hallarda COVID-19 yüngül keçir, lakin bəzi insanlar xəstəliyi olduqca ağır keçirirlər. Nadir hallarda xəstəlik ölümcül ola bilər. Risk qrupuna yaşlı insanlar həmçinin somatik xəstəlikləri olan şəxslər (məsələn, arterial hipertenziya, ürək xəstəliyi və ya diabet) aiddir. *“Yaxınlarda (son 14 gün ərzində) COVID-19 virusunun yayıldığı ölkələrə səfər etmiş şəxslər üçün fərdi qorunma tədbirləri”nə baxın (səhifə 3).*

## **Xəstəliyi ağır keçirmə riskinə kimlər daxildir?**

Bizim COVID-2019 virusu haqqında məlumatımız hələ tam deyil. Müşahidələr onu deməyə əsas verir ki, adətən yaşlı insanlar, həmçinin somatik xəstəlikləri (məsələn, arterial hipertenziya, ürək xəstəliyi və ya diabet) olan şəxslər xəstəliyi daha ağır keçirirlər.

## **2019-nCoV xəstəliyinin profilaktikası və müalicəsi üçün antibiotiklər effektiv vasitədir?**

Xeyr. Antibiotiklər virusa təsir etmir, onlar yalnız bakterial infeksiyalara qarşı təsirlidir. COVID-19 virusu təbiətli olduğundan antibiotiklər qeyri-effektivdir. COVID-19-un profilaktikası və müalicəsi üçün antibiotiklərdən istifadə etmək olmaz. Onlardan istifadəyə yalnız həkimin göstərişi əsasında bakterial infeksiyanın müalicəsi üçün yol verilir.

## **COVID-2019 xəstəliyinə qarşı peyvənd, preparat və ya müalicə üsulu mövcuddur?**

Hazırda xeyr. Bu günə qədər COVID-2019-un profilaktikası və müalicəsi üçün hələ xüsusi peyvənd və ya antivirus preparatı işlənib hazırlanmayıb. Bununla belə xəstələnmiş insanların simptomlarını yüngülləşdirmək üçün yardıma ehtiyacları var. Xəstəliyi ağır keçirən insanlar xəstəxanaya yerləşdirilməlidirlər.

Həyati vacib funksiyaları dəstəkləməyə yönəlmiş terapevtik tədbirlər sayəsində xəstələrin əksəriyyəti sağalır. Hazırda xüsusi təsiri olan peyvənd və dərman preparatlarının tapılması istiqamətində tədbirlər görülür. Onlar klinik sınaqlar vasitəsilə tədqiq edilir. COVID-19-un profilaktikası və müalicəsi üçün peyvənd və dərman vasitələrinin işlənilib hazırlanması səylərini ÜST əlaqələndirir. Əllərin tez-tez yuyulması, öskürəkə burnu və ya ağızı dirsək bükümlə və ya salfetlə örtmək, asqıran və öskürən insanlarla 1 metrədən artıq məsafə saxlamaq özünüzün və ətrafda olan insanların sağlamlığını qorumaq üçün ən effektiv tədbirlər sırasındadır. (*“Özümü necə qoruya və xəstəliyin yayılmasının qarşısını necə ala bilərəm?”* sualına baxın, səhifə 2).

### **COVID-19 atipik pnevmoniya, Şiddətli Kəskin Respirator Sindromu (SARS) ilə eynidir?**

Xeyr. COVID-19-un və Şiddətli Kəskin Respirator Sindromunun (SARS) törədiciləri arasında genetik oxşarlıq olsa da bunlar fərqli viruslardır. SARS-CoV xəstəliyinin ölümlə nəticələnməsi yüksək olsa da, SARS COVID-19-la müqayisədə daha az yoluxucudur. 2003-cü ildən dünyada SARS-ın heç bir yayılma halı qeydə alınmayıb.

### **Özümü qorumaq üçün maska taxmalıyam?**

Öskürək kimi respirator xəstəlik əlamətləri olmayan insanların tibbi maskalar taxmasına ehtiyac yoxdur. ÜST COVID-19 simptomları olan şəxslərlə yanaşı öskürək və yüksək hərarət kimi simptomları olan şəxslərə qulluq edən insanlara maska taxmağı tövsiyə edir.

Tibb işçilərinin və pasiyentlərə qulluq edən (evdə və ya tibb müəssisəsində) şəxslərin maskalardan istifadəsi mütləqdir.

ÜST qiymətli resursların tükənməsinə və maskaların düzgün istifadə edilməsinə yol verməmək üçün tibbi maskaların səmərəli istifadəsinin tərəfdarıdır. (*Maskalardan istifadə ilə bağlı tövsiyələrə baxın, səhifə 5*).

Maskalardan yalnız respirator xəstəlik əlamətləri (öskürək və ya burun tutulması) olduqda, silinmiş simptomlar fonunda COVID-19 infeksiyasına şübhə yarandıqda və ya COVID-19 infeksiyasına yoluxmaqda şübhəli bilinən xəstərə qulluq etdikdə istifadə edilməlidir. Xəstə virusun qeydə alındığı bölgələrə səfər edibse və ya həmin bölgələrdən gələn və respirator xəstəlik əlamətləri olan şəxslə sıx təmasda olubsa COVID-19 virusuna yoluxma şübhəsi əsaslıdır.

Özünüzün və başqalarının sağlamlığını qorumaq üçün ən effektiv tədbirlər sırasına əllərin tez-tez yuyulması, öskürəkə burnu və ağızın dirsək bükümünüzlə və ya salfetlə örtülməsi, öskürən və ya asqıran insanlarla 1 metrədən artıq məsafənin saxlanması daxildir. *Əlavə məlumat üçün “Qorunma tədbirləri” bölməsinə baxın (səhifə 2)*.

### **Maskanı necə taxmaq, istifadə etmək, çıxartmaq və utilizasiya etmək lazımdır?**

1. Maskadan yalnız xəstələrə qulluq edən tibb işçiləri və şəxslər, həmçinin yüksək hərarət və öskürək kimi respirator xəstəlik əlamətləri olan şəxslər istifadə etməlidirlər.
2. Maskanı götürməzdən əvvəl əllərinizi spirt tərkibli vasitə ilə təmizləyin və ya sabunla yuyun.
3. Cırıqların olmamasına əmin olmaq üçün maskanı diqqətlə yoxlayın.

4. Maskada metal sim var. Sim olan hissəni yuxarı istiqamətdə taxın.
5. Maskanı elə tutun ki, parlaq rəngli tərəfi çölə tərəf baxsın.
6. Maskanı üzünüə taxın. Metal simi və ya sıxacı burun formasına uyğun əyin.
7. Ağızın və çənənin örtülməsi üçün maskanın aşağı kənarından dartın.
8. İstifadə etdikdən sonra maskanı çıxardın. Maskanın elastik iplərindən tutun. Onu üzünüə və ya geyiminizə toxundurmayın, çünki istifadə edilmiş maska mikroorqanizmlərlə çirklənə bilər.
9. İstifadə etdikdən sonra maskanı qapalı zibil qutusunda atın.
10. Maskaya toxunduqdan sonra və ya onu tulladıqdan sonra əllərinizin gigiyenik təmizlənməsini həyata keçirin, əllər vizual olaraq çirkləndikdə onları sabunla yuyun.

### **COVID-19-un inkubasiya dövrü nə qədər davam edir?**

İnkubasiya dövrü - yoluxmadan əvvəl xəstəliyin kliniki əlamətlərinin yaranmasına qədər olan dövrüdür. Bir çox hesablamalara görə COVID-19 virusunun inkubasiya dövrü 1-14 gün arası davam edir və ən çox hallarda bu dövr təxminən 5 gün təşkil edir.

### **İnsanın COVID-19 virusuna heyvandan yoluxması mümkündür?**

Koronaviruslar geniş virus ailəsini təşkil edir və heyvanlar arasında geniş yayılıb. İnsanların bu viruslara yoluxduqdan sonra digər insanları yoluxdurması nadir hallarda baş verir. Məsələn, insanların sivetlərdən SARS-KoV və birhüğüclü dəvələrdən Yaxın Şərq Tənəffüs Sindromuna (MERS) yoluxma faktı müəyyən olunub. Heyvanlar arasında COVID-19 virusunun potensial mənbəsinin olması hələ müəyyən olunmayıb. Fərdi qorunma tədbirləri kimi heyvanların satıldığı bazara gedərkən heyvanlarla birbaşa təmasdan çəkinmək, həmçinin onların toxunduğu səthlərə əl vurmamaq lazımdır.

Qida məhsullarının təhlükəsizliyinin təmin olunması ilə bağlı qaydalara ciddi riayət etmək lazımdır. Çiy ət, süd və heyvanın orqanlarından istifadə edərkən termik emal edilməmiş digər məhsulların çirklənməməsi üçün ehtiyatlı olmaq, həmçinin, çiy və ya yarım çiy heyvan mənşəli məhsulların istifadə edilməsindən çəkinmək lazımdır.

### **Ev heyvanından COVID-19 virusuna yoluxa bilərəm?**

Xeyr. Hazırda ev heyvanları (pişik, it) arasında 2019-nCoV xəstəliyinə yoluxma halları və ya onlar tərəfindən virusun yayılması haqqında məlumat mövcud deyil.

### **Səthə düşən virus nə qədər yaşayır?**

2019-nCoV xəstəliyi səthə düşdükdə nə qədər yaşaması hələ dəqiq müəyyən olunmayıb. Lakin ehtimal olunur ki, bu xüsusiyyətinə görə 2019-nCoV, koronavirus ailəsinin digər üzvləri ilə oxşardır. Tədqiqatlar (o cümlədən COVID-19 haqqında ilkin tədqiqatlar) göstərir ki, virus səth üzərində bir neçə saatdan bir neçə günə qədər sağ qala bilər. Virusun konkret yaşama müddəti bir sıra amillərdən (məsələn, səthin növü, havanın temperaturu və nəmişliyi) asılıdır. Əgər hər hansı səthdə virusun olması sizdə şübhə doğursa mikroorqanizmləri məhv etmək, özünü və başqalarını qorumaq üçün səthi dezinfeksiyaedici vasitə ilə təmizləyin. Spirt tərkibli təmizləyicidən istifadə etməyi və ya əllərinizi sabunla yumağı unutmayın. Göz, ağız və ya burnunuza toxunmayın.

## **COVID-19 virusuna yoluxma hallarının qeydə alındığı bölgədən bağlama almaq təhlükəsizdir?**

Bəli. Sifariş edilən mal vasitəsilə habelə daşınma vaxtı müxtəlif hava və temperatur şəraitinə məruz qalan bağlamadan COVID-19 virusuna yoluxma ehtimalı aşağıdır.

## **Mən nə etməməliyəm?**

**Aşağıda sadalanan tədbirlər COVID-2019-la mübarizə aparmağa KÖMƏK ETMİR və sizə zərər yetirə bilər:**

- ✓ Siqarət çəkmək;
- ✓ Bitki əsaslı xalq təbabəti vasitələrini qəbul etmək;
- ✓ Bir neçə maskanı üst-üstə taxmaq;
- ✓ Özünü müalicə etmək, xüsusi ilə antibiotiklərlə.

Sizdə yüksək hərarət, öskürək və ya tənəffüs çatışmazlığı varsa ən qısa müddətdə tibbi yardım üçün müraciət edin və son vaxtlar səfər etdiyiniz bölgələr haqqında tibb mütəxəssisinə məlumat verin.