



## Sosial məsafə nədir

“Fiziki məsafə” də adlandırılan sosial məsafə, özünüzlə evinizin xaricindəki digər insanlar arasında məsafə saxlamaq deməkdir. Sosial və ya fiziki məsafə üzərində işləmək:

- Başqa insanlarla aranızda ən azı 1.5m (2 qol uzunluğu qədər) məsafə saxlayın
- Qrup halında toplanmayın
- İzdihamlı yerlərdən kənarında qalın və kütləvi toplantılardan çəkinin

## Yayılmayı zəiflətmək üçün məsafənizi saxlayın

Başqaları ilə üz-üzə təmasıq məhdudlaşdırılması koronavirus 2019 (COVID-19) xəstəliyinin yayılmasını zəiflətmək üçün ən doğru üsuldur.

Sosial məsafənin mümkün olmadığı yerlərdə maskadan istifadə edin.

## Resources:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html)



P.O. Box 8777  
Portland ME 04104  
AzeriSocietyofMaine@gmail.com  
[www.azemaine.com](http://www.azemaine.com)



# Karantin, Təcridolunma və Sosial Məsafə





## Karantin

- Karantin, **COVID-19-a məruz qalmış bir şəxsi başqalarından uzaq tutmaq üçün** tətbiq olunur.



- Karantin insanların xəstə olduqlarını

və ya simptomları hiss etmədən virusa yoluxmuş olduqlarını bilmədən əvvəl baş verə biləcək xəstəliklərin yayılmasının qarşısını alır.

- Karantində olan insanlar evdə qalmalı, başqalarından təcrid olmalı, sağlamlıqlarına nəzarət etməli və əyalət və ya yerli səhiyyə idarələrinin göstərişlərinə əməl etməlidirlər.

## Təcridolunma

- Təcrid, **virusa yoluxmuş insanları (COVID-19 xəstələri və simptomları olmayanları) yoluxmayan insanlardan ayırmaq üçün istifadə olunur.**



- Təcridolunmada olan insanlar **başqalarının sağlamlığı üçün təhlükəsiz olana qədər evdə qalmalıdırlar.**

- Evdə, xəstə və ya yoluxmuş hər kəs, müəyyən bir "xəstə otağı" və ya ərazidə qalmaqla, ayrı vanna otağından (əgər varsa) istifadə etməklə özlərini başqalarından ayırmalıdırlar.

## Hər ikisi, karantin və izolyasiya

- Əhalini qorumaq üçün insanların ayrılmasını əhatə edir
- COVID-19-un daha da yayılmasını məhdudlaşdırmağa yardım edir
- Könüllü olaraq edilə bilər və ya səhiyyə orqanları tərəfindən tələb olunur

## Təcridə və ya karantində olmağınızın lazım olduğunu necə bilə bilərsiniz?

### Əgər siz...

COVID-19-un yayıldığı və ya yayıla biləcəyi bir cəmiyyətdə yaşayırsınızsa (bu, demək olar ki, ABŞ-ın hər yerindədir)

Özünüzü sağlam hiss edirsiniz, lakin:

**Yaxın zamanda COVID-19-a yoluxmuş bir insanla yaxın təmasda olmusunuzsa**

Sizə,

- COVID-19 diaqnozu qoyulubdursa
- Test nəticələrinizi gözləyirsinizsə
- Öskürək, qızdırma və nəfəs darlığı,

və ya başqa COVID-19 simptomlarından əziyyət çəkirsinizsə

### Atilacaq addımlar...

1. Sağlamlığınıza diqqət edin.
2. Simptomlara qarşı diqqətli olun. Qızdırma, öskürək, nəfəs darlığı və ya COVID-19-un digər simptomlarına diqqət yetirin.
3. Simptomlarınız artarsa qızdırmanızı ölçün.
4. Sosial məsafəni qoruyun. Başqaları ilə aranızda 1.5m (6 feet) məsafə saxlayın və izdihamlı yerlərdən uzaq olun.
5. Simptomlarınız dərinləşərsə, CDC rəhbərliyini izləyin.

### Evdə qalın və sağlamlığınıza nəzarət edin (Karantin)

- Son məruz qaldığınız andan etibarən 14 gün müddətində evdə qalın.
- Gün ərzində iki dəfə qızdırmanızı ölçün və COVID-19 simptomlarına diqqət yetirin.
- Mümkündürsə, COVID-19-dan çox xəstə olma **riski yüksək olan** insanlardan uzaq durun.

### Özünüzü başqalarından təcrid edin (Təcridolunma)

- Başqalarının yoluxdurma riski tamamilə aradan qalxanadək evdə qalın.
- Başqaları ilə yaşayırsınızsa, müəyyən bir "xəstə otağında" və ya ərazidə qalın və ev heyvanları da daxil olmaqla digər insanlardan və heyvanlardan uzaq olun. Mümkündürsə, ayrı vanna otağından istifadə edin.
- Ev təcridinə son qoymağın təhlükəsiz olduğu vaxt da daxil olmaqla özünüza və ya xəstə olan digər şəxsə qulluq haqqında vacib məlumatları oxuyun.