

---

## COVID-19 dan saqlangan holda xavfsiz yozgi ta'tilni o'tkazish qoidalari

---

◆ **Yopiq, odam ko'p, gavjum bo'lgan turistik joylar va dam olish joylarida karantin qoidalariga rioya qilish.**

① **Shaxsiy karantin qoidalariga qat'iy rioya qilish.**

- Ovqatlanishdan oldin va tashqariga chiqqandan keyin **kamida 30 soniya davomida qo'lingizni sovun va dezinfektsiyalash** vositasidan foydalanib suvda yuving, yo'talayotganda yoki aksirganda og'iz va buruningizni **ro'molcha yoki yengingizning ichki qismi bilan yoping.**
- **3 ta joy** (yopiq, yaqin, gavjum) **joyda** burunni to'liq yopish uchun **niqobni yaxshilab taqing.**

② **Dam olish maskanlari va dam olish joylardan xavfsiz foydalanish**

- Ommaviy ob'ektlarda **niqob taqish majburiydir**, hatto ochiq havoda bo'lsa ham, **boshqa shaxslardan (kamida 1 m) masofani saqlash, (15 daqiqadan ortiq)** birga bo'lga holatda niqob taqish tavsiya etiladi.
- Har bir dam olish joyida aholi tirbandlik darajasi haqida hozirgi vaqt rejimida ma'lumotberuvchi **tirbandlik svetofor tizimi\*** dan foydalanib, **kengroq joyda dam olish.**

\* Dengiz sayohati uchun reja tuzish veb sayti (<https://www.tourmmaster.com>) iyul oyi davomida ishlaydi.

③ **COVID-19 vaktsinalari va alomatlarini tekshirish**

- **Dam olishdan oldin eylanmaganlar 3-dozani** olish tavsiya etiladi. **Nafas olishda qiylanish belgilari bo'lsa** (isitma, yo'tal, balg'am, tomoq og'rig'i, burun bitishi va boshqalar), tashxis va tekshiruvdan o'tish uchun **eng yaqin o'pka kasalliklarini davolash markaziga tashrif buyuring.**

\* Semptomatik/tasdiqlangan bemorlarni davolash mumkin bo'lgan tibbiy muassasalarni **Korona Virus Yuqumli Kasallik-19 veb-saytida** ([ncov.mohw.go.kr](http://ncov.mohw.go.kr)) va **Sog'liqni saqlash sug'urtasini ko'rib chiqish xizmati veb-saytida** ([www.hira.or.kr](http://www.hira.or.kr)) tekshirish mumkin.

- **Semptomatik bemorlar va ular bilan yaqin aloqada bo'lganlar ommaviy muassasalarga borisgdan saqlaning, birga yashovchi oila** a'zolar orasida ham niqob taqing va suhbatlashish, ovqatlanish kabi **umumiy vaqtni qisqartiring.**