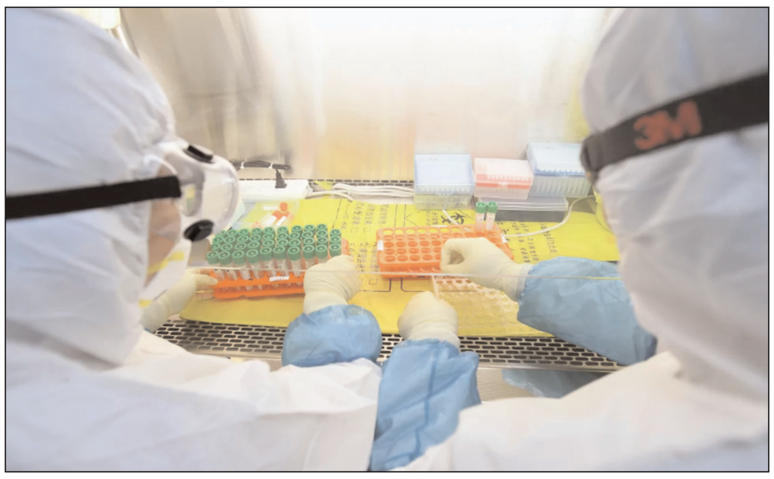
Müəssisələrdə COVİD-19-la əlaqədar tələblər

Müəssisələrdə karantin rejimi dövründə koronavirus (COVİD-19) infeksiyasının yayılmasının qarşısının alınması məqsədilə sanitariya-epidemioloji və profilaktik tələblərə ciddi əməl olunmalıdır. Tabeliyindən və mülkiyyət formasından asılı olmayaraq idarə, müəssisə və təşkilatlar bu sahədə preventiv tədbirlərin görülməsini təmin etməli və buna məsuliyyət daşıdıqlarını cavabdeh şəxslər bilməlidir. Müəssisələrdə əməkdaşlar xəstəliyin əlamətləri barədə, onların sosial məsuliyyət daşıdıqlarını, şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etmələrini, tibbi maskadan istifadə qaydaları, xüsusi zərurət olmadan digər şəxslərlə təmasda olmamaq və xəstəliyin yayılmasının qarşısını alacaq hər cür tədbirlər barədə məlumatlandırılmalıdırlar. İnzibati binaların giriş-çıxış zonalarında və digər görünən yerlərdə maarifləndirici məlumatlar olmalı, müəssisədə profilaktik tədbirlərə və işin təşkilinə nəzarət edilməsi üzrə məsul şəxs təyin edilməlidir. İnzibati binalara kənar şəxslərin, o cümlədən digər müəssisə və təşkilatlardan şəxslərin xidməti məsələlər üzrə dəvət edilməsi yalnız zəruri hallarda ola bilər. İclaslar, müşavirələr və toplantılar yalnız telefon (selektor) rabitəsi, video qəbul, mobil telefon və internet rabitəsi vasitəsilə keçirilməlidir.Vətəndaşların müraciətinin, qəbulunun yalnız elektron, video əlaqə və telefon rabitəsilə aparılması xüsusi karantin dövründə mütləqdir.



Müəssisələrdə 65 yaşından yuxarı şəxslərin, hamilə qadınların və öhdəsində azyaşlı uşağı olan qadınların işə davamiyyətində güzəştlər edilməlidir. Belə şəxslərlə məsafədən izləmə, qısaldılmış və natamam iş vaxtı və s. tədbiq edilməlidir. Aylıq əməkhaqqı və ya dövlət məvacibi tam saxlanmaqla həftəlik və ya günlük əsasla növbəlilik qaydasında hər bir struktur üzrə əməkdaşların iş yerində, həmçinin işin xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq ev şəraitində məsafədən izlənilməsi təmin edilə bilər. İşin növbəlik qaydasında təşkili zamanı ehtimal olunan sıxlığın qarşısının alınması məqsədilə iş vaxtının başlanması, naharetmə və iş vaxtının bitməsi saatının qruplar üzrə tənzimlənməsi aparılmalıdır. Növbə ilə çalışan əməkdaşların eyni heyətlə işləməsi təmin edilməlidir. Ev şəraitində işləməsinə icazə verilmiş işçilərin iş vaxtı evdən çıxmalarının qadağan edilməsi və tələblərin pozulmasının intizam məsuliyyətinə səbəb olacağı onların diqqətinə çatdırılmalıdır.

İnzibati binaların girişi dezinfeksiyaedici maddələrlə və temperaturu ölçən qurğularla (termovizorla) təmin edilməlidir. Girişlərdə sıxlığın yaranmaması üçün binaya giriş növbəlilik əsasında aparılmaqla prosesə aidiyyəti şəxslər tərəfindən nəzarət edilməlidir.İş otaqlarında əməkdaşların sayı 2 və daha artıq olduqda onların maskalardan istifadə etmələri zəruridir. Məhdud sayda işçilərlə keçirilən iclaslarda iştirakçılar arasında ən azı 1 metr məsafə saxlanılmalıdır. İş otaqlarında masalar arası məsafə 2 metrdən az olmamalıdır, otaqlar saatda bir dəfə 10 dəqiqə müddətində havalandırılmalıdır. İş yerlərində müntəzəm olaraq əsaslı təmizlik işləri aparılaraq gündə 1 dəfə dezinfeksiya işləri aparılmalıdır. Həmçinin tullantılar vaxtında kənarlaşdırılmalı, tullantı qabları təmiz saxlanılmalıdır. Əməkdaşlar soyuqdəymə və qripəbənzər simptomlar müşahidə edilən şəxslərlə təmasdan çəkinməlidirlər.

Müəssisənin əməkdaşları özlərinin və ya onların ailə üzvlərindən COVİD-19 infeksiyasının əlamətlərindən (qızdırma, quru öskürək, nəfəs darlığı, ishal və s.) biri və ya bir neçəsi olduğu halda işə çıxmamalarına dair öncədən xəbərdar edilir.İş zamanı özündə COVİD-19 infeksiyasının əlamətlərini hiss edən işçi dərhal işi dayandırmalı və tibbi maska ilə təmin olunaraq qapalı otaqda izolyasiya edilərək 103 xidmətinə çağrış verilməlidir. İşə gələn əməkdaşda COVİD-19 infeksiyasının əlamətləri olduğu halda bədən hərarəti müəyyən edilən normadan artıq olduqda inzibati binaya daxil olmasına icazə verməməli, inzibati binanın qarşısında belə halın qeydiyyatı aparılmalı və dərhal məsul şəxsə məlumat verilməlidir. Ev şəraitində müəyyən olunmuş COVİD-19 infeksiyasının əlamətləri olan əməkdaş işə gələ bilməyəcəyi barədə məsul şəxsi məlumatlandırmalıdır. Müəssisə üzrə məsul şəxs bu barədə ərazi tibb müəssisəsi rəhbərliyini məlumatlandırır. Ərazi tibb müəssisəsi xəstə barəsində ambulator-poliklinika müəssisəsinə müvafiq tapşırıq verir, xəstə və ya xəstəliyə şübhəli əməkdaş sahə həkiminin tövsiyəsi əsasında müvafiq müddət ərzində evdə təcrid olunmalı, onda COVİD-19 infeksiyasının olub-olmamasının müəyyənləşdirilməsi üçün test müayinəsindən keçirilməlidir. Müəssisədə məsul şəxs gündəlik olaraq təcrid edilmiş əməkdaşla telefon əlaqəsi saxlamalı, ümumi vəziyyəti, o cümlədən hərarəti və digər simptomları barədə məlumatların qeydiyyatını aparmalıdır. Xəstəlik əlaməti olan işçinin iş yeri dezinfeksiya edilir, təcrid olunma müddətindən sonra əməkdaşın yoluxma əlaməti yoxdursa məsul şəxs məlumatlandırılmaqla təcrid olunma müddətinin uzadılmasına müvafiq qaydada sahə həkimi qərar verir.

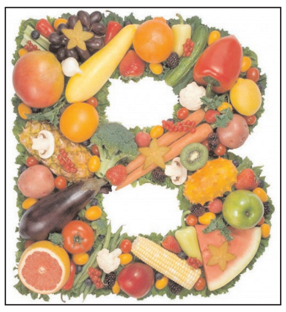
Müəssisənin əməkdaşında COVİD-19 infeksiyasına yoluxma halı aşkar edildiyi təqdirdə həmin əməkdaşla təmasda olan bütün əməkdaşlar dərhal test müayinəsindən keçirilməli və testin nəticəsindən asılı olmayaraq onlar 14 gün müddətində işdən azad edilərək evdə müalicə olunurlar. 14 gün sonra onlar təkrar test müayinəsindən keçirilir və nəticəsindən asılı olaraq işə çıxmaları barədə sahə həkimi tərəfindən qərar qəbul edilir.

Cavanşir MƏLİKOV,
Qəbələ RMX-nın PHŞ-in direktor müavini.

Pandemiya dövründə B qrupundan olan vitaminlərə ehtiyac nədən yaranır və onları necə əldə etməli?

B qrupu vitaminləri infeksiyanın qarşısını alaraq immun sistemini möhkəmləndirir. Ona görə pandemiya zamanı onları kifayət qədər qəbul etmək xüsusən vacibdir. B vitamini ilə zəngin qidaları gündəlik rasiona daxil etməklə, koronavirus təhlükəsinə baxmayaraq, sağlamlığı qorumaq şansını artırmaq mümkündür.

Orqanizmin yeni növ koronavirus infeksiyasına və digər virus hücumlarına qarşı davamlı olmasını təmin etmək üçün ən yaxşı yollardan biri immun sistemini gücləndirən qida qəbuludur. Koronavirus əleyhinə dərmanların olmaması baxımından bu üsul hələlik pandemiya zamanı infeksiyanın qarşısının alınmasında yeganə üsul olaraq qalır. AZƏRTAC “Medikforum” informasiya portalına istinadla xəbər verir ki, bu günlərdə Hindistanın Qida Təhlükəsizliyi və Standartlaşdırma İdarəsi (FSSAI) sinir sisteminin və immunitetin sağlam fəaliyyətinin təmini üçün vitaminlərlə zəngin məhsullardan istifadə etməyi rəsmən tövsiyə edib.



B kompleksinə vitamin (B1), riboflavin (B2), niasin (B3), pantoten turşusu (B5), piridoksin (B6), biotin (B7), fol turşusu və ya folat (B9), kobalamin (B12) daxildir. Mütəxəssislər pandemiya zamanı orqanizmin nəyə görə onlara ehtiyacı olduğunu izah ediblər.

Qeyd olunan vitamin kompleksi qırmızı qan hüceyrələrinin (eritrositlərin) yaranmasını təmin edir, beyinin və sinirlərin normal işləməsinə imkan yaradır, enerji səviyyəsini artırır, ürək-damar sistemini möhkəmləndirir, həzmi yaxşılaşdırır, əzələləri yaxşı vəziyyətdə saxlayır, hormonların və xolesterinin sintezini normallaşdırır.

B qrupundan olan vitaminlərin çatışmaması anemiyaya, infeksiyalara, mədə-bağırsaq traktı, dəri, periferik neyropatiya ilə bağlı problemlərə meyilliliyi artırır. Bu vitaminlər hamilə və südverən analar üçün daha vacib sayılır. Belə ki, onlar beyinin inkişafına kömək etməklə yanaşı, uşaqlarda doğuş qüsurları riskini azaldır.

B vitaminlərini əldə etmək üçün qida mənbələri aşağıdakılardır:

Göy-göyərti və yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər folatın ən mühüm mənbələrindən biridir. Yumurta saçın, dərinin və dırnaqların yaxşı vəziyyətdə olmasını hərtərəfli təmin edən biotindir. Paxlalı bitkilər böyük miqdarda fol turşusu ilə yanaşı, tiamindən, riboflavindən, pantoten turşusundan, piridoksindən (daha orta dozalarda) ibarətdir. Qoz B qrupu vitaminləri ilə birlikdə orqanizmi mis, fosfor, manqan, E və D vitaminləri ilə təmin edir.

Qızılbalıqlar fəsiləsindən olan balıqların tərkibində çoxlu omeqa-3 yağ turşuları, riboflavin, niasin, piridoksin və kobalamin də daxil olmaqla bir neçə növ digər vitaminlər var.

Qan yaddaşımız

Füzuli

Təbii sərvətlər baxımından çox zəngin olan Füzuli rayonu 23 avqust 1993-cü ildə erməni-rus hərbi birləşmələri tərəfindən işğal edilib. Ümumi sahəsi 139393 hektar olan Füzuli rayonunun qərb hissəsindən (50 kənd və rayon mərkəzi) 125368 hektar ərazi hələ də erməni işğalı altındadır. Rayonun işğaldan azad olunmuş ərazisində 13 qəsəbə və 20 kənd var.

Qəsəbələrdən 12-si işğaldan azad olunmuş ərazidə yeni salınıb və məcburi köçkün ailələri müvəqqəti olaraq burada yerləşdirilib. Hazırda ərazidə 51 min məcburi köçkün məskunlaşıb. 1988-ci ildən başlayan erməni təcavüzünə qarşı mübarizədə minlərlə füzulili döyüşüb, yüzlərlə rayon sakini şəhid olub, yaralanıb, itkin düşüb. Füzuli rayonu müharibədə 1100-dən çox şəhid verib, 1450 rayon sakini əlil olub.

Cəbrayıl

Erməni işğalçıları ilə döyüşlərdə 180 nəfər həlak olub. 14 nəfər polis, 60 nəfər mülki şəxs dünyasını dəyişib, 90 nəfərə yaxın isə əsir və itkin düşüb. Cəbrayıllılar içərisində 180 nəfərə yaxın Qarabağ müharibəsi əlili statusu alıb, 6 nəfər Azərbaycanın Milli Qəhrəmanı fəxri adına layiq görülüb.

Ərazisi 1050 kvadrat kilometr olan Cəbrayılın erməni-rus hərbi birləşmələri tərəfindən tutulması ilə 72 ümumtəhsil məktəbi, 8 xəstəxana, 5 məscid, 2 muzey, 129 tarixi abidə, 149 mədəniyyət ocağı işğal altında qalıb. Hazırda Cəbrayıl üzrə 351 nəfər şəhid ailəsi var. Cəbrayıldan olan 61100 məcburi köçkün 58 rayonda, daha çox isə Beyləqan, İmişli, Sabirabad, Biləsuvar rayonlarında məskunlaşıb.

2006-2007-ci illər ərzində erməni işğalçıları tərəfindən rayonun 16 min hektardan artıq ərazisində yanğınlar törədilib.

Qubadlı

Qubadlı rayonu 1993-cü il avqustun 31-də Ermənistan ordu hissələrinin genişmiqyaslı hücumu nəticəsində işğal edilib. İşğal nəticəsində rayonun 826 kv.km ərazisi, habelə 93 kəndi, 13,2 min hektar meşə zolağı düşmənin nəzarətinə keçib.

1988-ci ildən başlayaraq Ermənistanla (120 km) və Dağlıq Qarabağla (45 km) sərhəddə yerləşən Qubadlı rayonuna hər iki tərəfdən təcavüzkar hücumlar başlanmış, dinc əhaliyə qarşı terror törədilməsi sistemli şəkildə davam etdirilmişdir.

Laçın, Ağdam, Füzuli, Cəbrayıl rayonları işğal olunduqdan sonra faktiki yarımmühasirə vəziyyətinə düşən Qubadlı rayonu 1993-cü il avqust ayının 30-31-də erməni təcavüzkar qüvvələrinin işğalına məruz qalmışdır. Müharibə nəticəsində Qubadlı rayonundan 40 nəfəri qadın, 4 nəfəri uşaq, 53 nəfəri isə 60 yaşdan yuxarı qoca olmaqla 238 nəfər şəhid olmuşdur. Onlardan 8 nəfəri ölümündən sonra Azərbaycan Respublikasının Milli Qəhrəmanı adına layiq görülmüşdür. Şəhidlərdən 117 nəfəri mülki əhalidəndir. O cümlədən mülki şəhidlərin 40 nəfəri qadın, 4 nəfəri uşaq, 53 nəfəri qoca, ahıl yaşlı insanlardır.

İnanırıq ki, Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyevin məqsədyönlü siyasəti nəticəsində işğal altındakı Azərbaycan torpaqları, o cümlədən Qubadlı rayonu, düşməndən tezliklə azad ediləcək və respublikamızın ərazi bütövlüyü bərpa olunacaq.

Səfa ASLANOV.