2020

ۋۇخەن (كورونا) ۋىرۇسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش قوللانمىسى

تۈركىيە

19.03.2020

ۋۇخەن (كورونا) ۋىرۇسنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

تەييارلىغۇچىلار

دوكتور نامەتجان مەمەت

ئەنقەرە يىلدىرىم بەيازىت ئۇنىۋېرستېتى، تىبابەت فاكۇلتېتى، ئاممىۋى ساغلاملىق بۆلۈمى ئوقۇتقۇچىسى

(Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi)

دوكتور مەغپىرەت ئابدۇلۋەلى بوزلار

ساغلاملىق بىلىملەرى ئۇنىۋېرستېتى، خەلقئارا تىبابەت فاكۇلتېتى، ئاممىۋى ساغلاملىق بۆلۈمى ئوقۇتقۇچىسى

(Sağlık Bilimleri Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi)

دوكتور گۈلپىيە ئابدۇشۈكۈر

يېقىن شەرق ئۇنىۋېرستېتى، تىبابەت فاكۇلتېتى، ئاممىۋى ساغلاملىق بۆلۈمى ئوقۇتقۇچىسى

(Yakın Doğu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi)

تۈركىيە

2020.يىلى 3.ئاينىڭ 19. كۈنى

قوللانما ھەققىدە

بۇ قوللانما دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى (د س ت) تەرىپىدىن يەرشارى خارەكتېرلىك ئاممۋى ساغلاملىق تەھدىتى دەپ ئېلان قىلىنغان ۋۇخەن ۋىرۇسى ھەققىدە چۈشەنچىگە ئېگە بولۇش ۋە ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى توغرىسىدا قېرىنداشلىرىمىزنىڭ قوللىنىشى ئۈچۈن ئاممىباب تىلدا ھازىرلاندى.

-تەييارلىغۇچىلاردىن

يازغۇچى / مەزمۇن مۇندەرىجىسى

نامەتجان مەمەت: ۋۇخەن/كورونا ۋىرۇسى ھەققىدە چۈشەنچە، يۇقۇملىنىش خەۋپى يۇقىرى كىشىلەر، ۋىرۇسقا قارشى 14 تۆرلۈك قائىدە ۋە يۇقۇملىنىش خەۋپى يۇقىرى كىشىلەر ئېلىشقا تېگىشلىك قوشۇمچە تەدبىرلەر.

گۈلپىيە ئابدۇشۈكۈر: ۋۇخەن ۋىرۇسىنىڭ يۇقۇش يوللىرى ۋە ئالامەتلىرى، ۋۇخەن ۋىرۇسىنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى توغرا قاراشلار.

مەغپىرەت ئابدۇلۋەلى بوزلار:ۋۇخەن ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بەدىنىمىزنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش يوللىرى.

تەشەككۈرنامە

تۈركىيە سەھىيە نازارىتى تۈزۈپ چىقان ۋۇخەن ۋىرۇسىغا قارشى 14 تۈرلۈك قائىدىنى بۇ قوللانمىدا قوللىنىشىمىزغا رۇخسەت قىلغانلىقى ئۈچۈن تۈركىيە سەھىيە مىنىستىرلىقى قارمىقىدىكى ئاممۋى ساغلاملىق باشقارمىسىغا تەشەككۈر ئېيتىمىز.

بۇ قوللانمىنى تۈزۈپ چىقىش ئۈچۈن تېخنىكا جەھەتتىن ياردەم قىلغان نۇرەددىن ئىزباسار، ھەزرىتى ئەلى ئالىم، ئابدۇزاھىر يۇنۇس ۋە بۇ قوللانمىنى ئاۋازلىق ئوقۇغان مۇھسىن ئۆزغازىغا تەشەككۈر ئېيتىمىز.

ۋۇخەن/كورونا ۋىرۇسى ھەققىدە

2019. يىلىنىڭ ئاخىرىدا خىتاينىڭ ۋۇخەن شەھىرىدىن چىققان بىر يۇقۇملۇق كېسەللىك ئىنتايىن تېز سۈرئەتتە دۇنيانىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرگە تارقالماقتا. بۇ كېسەللىك بىر قانچە پەرقلىق ئىسىمدا ئاتالماقتا، بۇ ۋىرۇس ۋۇخەندىن چىققانلىقى ئۈچۈن دەسلەپكى باسقۇچتا ۋۇخەن ۋىرۇسى ۋەياكى كورونا ۋىرۇسى دەپمۇ ئاتالدى. 2020 يىلى 2.ئاينىڭ 11. كۈنى د س ت بۇ كېسەلنىڭ ئىسمىنى COVID-19 دەپ ئېلان قىلدى. 2020.يىلى 3. ئاينىڭ 17.كۈنى ئامېرىكا پىرېزدېنتى ترامپ بۇ كېسەلنىڭ ئىسمىنى خىتاي ۋىرۇسى دەپ ئاتىدى. ئۇيغۇرچە بەزى ماتېرىياللاردا يېڭى تىپتىكى تاجسىمان ۋىرۇسلۇق ئۆپكە ياللۇغى دەپمۇ يېزىلماقتا.

2020. يىلى 3.ئاينىڭ 19. كۈندىكى ئىستاتېستىكىغا ئاساسلانغاندا دۇنيادا 176 دۆلەتتە ۋۇخەن ۋىرۇس بايقالغان بولۇپ، دۇنيا مقياسىدا بۇ ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغۇچىلار 221927 نەپەرگە يەتكەن ۋە 8999 كىشى بۇ ۋىرۇس سەۋەبلىك ئۆلگەن. بۇ كېسەلنىڭ مەنبەسى خىتاي بولۇپ، ھازىرغا قەدەر ئەڭ ئېغىر تەسىرى خىتايدا كۆرۈلگەن،خىتايدا يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ ئومۇمى سانى 80928، بۇ كېسەل بىلەن ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 3245 دۇر. ئىككىنجى ئورۇندا ئىتالىيە بۇ كېسەلنىڭ زىيىنىغا ئەڭ كۆپ ئۇچرىغان بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ ئومۇمى سانى 35713 كىشى، ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 2978 كىشىدۇر. ئۈچۈنچى ئورۇندا ئىران بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 17361 كىشى، ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 1135 كىشىدۇر، تۆرتىنچى ئورۇندا ئىسپانىيە بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ ئومۇمى سانى 15014 كىشى، ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 640 كىشىدۇر. بەشىنچى ئورۇندا گېرمانىيە بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 13083 كىشى، ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 31 كىشىدۇر. ئالتىنچى ئورۇندا ئامېرىكا قوشما شتاتلىرى بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 9464 كىشى، ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 155 كىشىدۇر. يەتتىنچى ئورۇندا فىرانسىيە بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 9134 كىشى،ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 264 كىشىدۇر. سەككىزىنچى ئورۇندا جەنۇبى كورىيە بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 8565 كىشى، ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 91 كىشىدۇر. توققۇزىنچى ئورۇندا شۋېتسارىيە بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 3219 كىشى، ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 35 كىشىدۇر. ئونىنچى ئورۇندا ئەنگلىيە بولۇپ يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى 2626 كىشى، ئۆلگەنلەرنىڭ سانى 104 كىشىدۇر. ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ ئىستاتېستىكىسىغا ئاساسلانغاندا بۇ كېسەل بىلەن ئۆلگەنلەرنىڭ كۆپىنچىسى ياشانغانلاردۇر. تۈركىيە سەھىيە مىنىستىرى 2020. يىلى 3. ئاينىڭ 11.كۈنى بىر كىشىنىڭ ۋىرۇستىن يوقۇملانغانلىقىنى ئېلان قىلغاندىن كېيىن، شۇئانغا قەدەر 191 كىشىنىڭ يۇقۇملانغانلىقى، 2 كىشىنىڭ ۋاپات بولغانلىقى بىلدۈرۈلدى.

ۋۇخەن ۋىرۇسىنىڭ يۇقۇش يوللىرى

ۋۇخەن ۋىرۇسىنىڭ ئاساسلىق يۇقۇش يوللىرى

1. ۋىرۇس ئاساسەن ئادەمدىن ئادەمگە تۆۋەندىكى يوللار ئارقىلىق يۇقىدۇ :

- ئادەملەر بىر - بىرى بىلەن يېقىن ئارلىقتا ئۇچراشقاندا (ئەڭ ئاز بىر-ئىككى مېتىر مۇسايە قويۇشى كېرەك)
- يۇقۇملانغان كىشىلەر يۆتەلگەندە ياكى ھەپشىگەندە (چۈشكۈرگەندە) چاچرىغان چاچراندى تۆكۈرۈكلەردىن.
- بۇ چاچراندى ماددىلار يېقىن ئارلىقتىكى كىشىلەرنىڭ ئېغىزى ۋە بۇرنىغا چاپلىشىپ قېلىشى ياكى بىۋاستە نەپەس يولى ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىشى مۇمكىن.

2. ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغان ۋە كېسەللىك ئالامىتى بولغان ئادەملەر (كېسەللەر) يۇقۇمنىڭ تۈپ مەنبەسى ھېساپلىنىدۇ.

3. بەزى يۇقۇملاردا كېسەللىك ئالامەتلىرى بالدۇرراق پەيدا بولىشى بولىشى مۇمكىن .

4. بۇ ۋىرۇس، يۇقۇملانغۇچى ئىشلەتكەن ياكى قول تەگكۈزگەن نەرسىلەرنى تۇتقان قول بىلەن ئېغىز، بۇرۇن ۋە كۆزلىرىنى تۇتۇش ئارقىلىقمۇ يۇقۇشى مۇمكىن بولسىمۇ بۇ ئاساسلىق يۇقۇملىنىش يولى ئەمەس.

5. ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغان ئادەملەر 5-6 كۈن ئىچىدە ، ئەڭ كېيىن 11.5 كۈن ئىچىدە كېسەل ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. ئەمما بۇ ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغان كىشىلەر كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلۈشتىن 24-48 سائەت بۇرۇنمۇ ۋىرۇسنى تارقىتىشى مۇمكىنلىكى بىلىنمەكتە.

6. ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغان كىشىنىڭ ئەڭ ئاز 2-3 ئادەمگە يۇقتۇرىشى ئېھتىمالى بار، ئەمما بەزى يۇقۇملانغۇچىلاردا بولۇپمۇ ياشلاردا ھېچبىر كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمىگەچكە ئالدىنى ئېلىشقا سەل قارىغانلىقى سەۋەبىدىن تېخىمۇ خەتەرلىك ۋىرۇس مەنبەسى ئىكەنلىكىنى ئىلگىرى سۈرمەكتە.

7. 0-19 ياش ئارىسىدىكى بالىلارنىڭ يۇقۇملىنىش نىسبىتى باشقا ياش گۇرۇپپىسىدىكىلەرگە قارىغاندا تۆۋەن ئىكەنلىكى بىلىنمەكتە. لېكىن كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئورگىنىنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا ئامېرىكىدا كۆرۈلگەن كېسەللەردە ياشلارنىڭمۇ (20-44 ياش ئارىسىدىكى) ئوخشاش دەرىجىدە يۇقۇملانغانلىقىنى، 5-7 ئادەمنىڭ ئىچىدە 1 ئادەمنىڭ كېسەللىك دەرىجىسىنىڭ ئېغىرلىق سەۋەبىدىن دوختۇرخاندا يېتىۋاتقانلىقىنى ئېنىقلىغان. بۇنىڭ ئادەتتىكى زۇكامدىن خېلىلا يۇقىرى ئىكەنلىگىنى ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ گۇرۇپپىتىكىلەرنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ كېسەللىك ئالامىتى يېنىك ياكى يوق بولغاچقا ئەڭ خەتەرلىك ۋىرۇس توشۇغۇچى بولىدىغانلىقى ئىلگىرى سۈرۈلمەكتە .

8. ھازىرغىچە كۆرۈلگەن ۋەقەلەر، يۇقۇملانغانلارنىڭ 80% ئەتراپىدىكىلەر يېنىك ياكى ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمىغانلىقىنى ، 15% ئېغىر يۇقۇملانغۇچىلار بولۇپ ئوكسىگېنگە ئېھتىياجى بولغانلىقىنى ، 5% يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ جىددى قۇتقۇزۇشقا ئېھتىياجى بولغانلىقىنى كۆرسەتمەكتە .

ۋۇخەن ۋىرۇسى كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى

- قىزىتىش
- يۆتەلىش(قۇرۇق يۆتەل)
- ماغدۇرسىز ۋە ھارغىن ھېس قىلىش
- نەپەس سىقىلىش

بەزى كېسەللەردە بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش ياكى بۇرۇندىن ماڭقا ئېقىش، گال ئاغرىش ۋە ئىچى سۈرۈش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلدۇ.

يۇقۇملىنىش خەۋپى يۇقىرى كىشىلەر

ۋۇخەن ۋىرۇس بولسا يېڭى بىلىنگەن بىر كېسەللىك ، ھەر كۈنى تېخىمۇ كۆپ نەرسىلەرنى ئۆگىنىۋاتىمىز، ئالدى بىلەن شۇنى جەزىملەشتۈرۈش كېرەككى ۋۇخەن ۋىرۇسى، ئەر-ئايال، چوڭ-كىچىك بارلىق كىشىلەرگە يۇقىدۇ. بۇنى يۇقۇملىنىش ئەھۋالىدىن كۆرۈۋاللايمىز، ئەمما ياشانغانلار ۋە ھەر قانداق ياشتىكى كېسەللى بار كىشىلار بۇ ۋىرۇسنىڭ تەسىرىگە بەكرەك ئۇچرايدۇ، بۈگۈنگە قەدەر مەلۇم بولغان ئۇچۇرلارغا ئاساسلانغاندا تۆۋەندىكىلەر يۇقۇملىنىش خەۋپى يۇقىرى كىشىلەردۇر،

- 65 ياش ۋە ئۇنىڭدىن چوڭ كىشىلەر.
- ياشانغانلار ساناتورىيەسىدە ياكى ئۇزۇن مۇددەتلىك كۈتۈنۈش ئورنىدا تۇرىدىغان كىشىلەر.

- تۆۋەندىكى كېسەللىرى بار ھەر قانداق ياشتىكى كىشىلەر ، بولۇپمۇ كونترول قىلىنمىغان كىشىلەر.
    - سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسىلى ياكى زىققا
    - يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى ياكى تاجىسىمان ئارتېرىيە كېسەللىكى
    - دىئابېت كېسىلى
    - ھۆتەل ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان نىرۋا كېسەللىكلىرى
    - ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلار
    - راكنى خېمىيىۋىلىك ياكى رادىئاتسىيە ئارقىلىق داۋالىنىۋاتقانلار (ھازىرقى ياكى يېقىنقى مەزگىللەردە)
    - قان ئازلىق
    - دىئالىز(قان تازلاش) قىلىشقا ئېھتىياجلىق سوزۇلما خارەكتېرلىك بۆرەك كېسىلى
    - جىگەر قېتىشىش
    - نورمال ئىشلىمەيدىغان تال ياكى تال ئاجىزلىق
    - ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك (بەدەن ئىغىرلىق كۆرسەتكۈچى[BMI 40 يۇقىرى بولغانلار)
- ھامىلدار ئاياللار

تاماكا چېكىش ۋە ۋۇخەن ۋىرۇس

تاماكا چېكىش- نەپەس يولى ، ئۆپكە توقۇلمىلىرى ۋە پۈتۈن بەدەندىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىسىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ بەدەندىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىنىڭ ۋۇخەن ۋىرۇسغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇشتىكى تەبئىي ئىقتىدارىنى ئازايتىدۇ.

تاماكا چەككۈچىلەردە:

- جىددىي خارەكتېرلىك نەپەس يولى يۇقۇملىنىش خەۋپى يۇقىرىلايدۇ.
- يۇقۇملىنىش ئاسارىتى تېخىمۇ ئۇزۇن بولىدۇ.
- يۇقۇملىنىش خەۋپى تاماكا چەكمەيدىغانلارغا قارىغاندا تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

ۋۇخەن ۋىرۇسنىڭ تارقىلىشى ۋە ئالدىنى ئېلىشتىكى توغرا قاراشلار :

1.بۇ ۋىرۇس ھاۋا كېلىماتى ئىسسىق ۋە نەم يەرلەردىمۇ ئوخشاشلا تارقىلىدۇ . ھاۋا كېلىماتى قانداق بولىشىدىن قەتئىي نەزەر ، ئۆزىڭىزنى قوغداش ئۈچۈن تەدبىرلىك بولۇشىڭىز لازىم .

ئەڭ ئاددى ۋە ئۈنۈملۈك ئۇسۇل : پات — پات قولىڭىزنى يۇيۇش ۋە بۇ ئارقىلىق، ئېغىزىڭىزنى ، بۇرنىڭىزنى ھەم كۆزىڭىزنى تۇتقاندىن كېيىن ۋىرۇسنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش .

2.سوغوق هاۋا ۋە قار بۇ ۋىرۇسنى ئۆلتۈرمەيدۇ . نورمالدا ، سىرتقى مۇھىتنىڭ تېمپېراتۇرىسىنىڭ قانداق بولىشىدىن قەتئىي نەزەر ، ئادەم بەدىنىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 36.5 سېلسىتسيە گرادۇستىن 37 سېلسىتسيە گرادۇس ئەتراپىدا بولىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزىڭىزنى بۇ ۋىرۇستىن قوغداشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى يەنىلا قولىڭىزنى سوپۇنلاپ يۇيۇش ياكى ئىسپىرتلىق سۇ بىلەن قولىڭىزنى تازىلاشتۇر .

3.ئىسسىق سۇدا مۇنچىغا چۈشۈش ۋۇخەن ۋىرۇسىنىڭ ئالدىنى ئالمايدۇ. ھەتتا ، بەك ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش بەزىدە كۆيۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ، يۇقاردا دېيىلگەندەك توغرا ئۇسۇلدا قولنى دائىم يۇيۇش ئەڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلىدۇر .

4.ۋۇخەن ۋىرۇس پاشا چېقىشى بىلەن يۇقمايدۇ . ھازىرغىچە بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ھەرقانداق بىر دەلىل ئىسپات يوق .

5.قول قۇرۇتقۇچلار بۇ ۋىرۇسنى ئۆلتۈرەلمەيدۇ . شۇڭا قولىڭىزنى دائىم يۇيۇش ئاندىن قەغەز بىلەن قۇرۇتۇشىڭىز كېرەك .

6.ئۇلترا بىنەپشە دېزىنفېكسىيە چىرىغى ۋۇخەن ۋىرۇسنى ئۆلتۈرەلمەيدۇ .بۇ تۈردىكى چىراغلار قول ۋە بەدەننىڭ باشقا قىسىملىرىنى دېزىنفىكسىيە قىلىشقا ئىشلىتىلمەسلىكى لازىم . ئۇلترا بىنەپشە نۇر تېرىگە بەكمۇ زىيانلىق .

7. ئىسسىغلىق ئۆلچىگۈچ (تەرمال سكانىر) ئادەملەرنىڭ ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغىنىنى بىلەلمەيدۇ ، پەقەت بەدەن تېمپېراتوراسى نورمالدىن يۇقىرى بولغان ئادەملەرنى بايقاشتا پايدىلىق رولى بار . چۈنكى ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغان كىشىلەرنىڭ كېسەللىك ئالامىتىنىڭ كۆرىلىشى ئۈچۈن ئىككىدىن ئون كۈنگىچە ۋاقىت كېتىدۇ.

8.پۈتۈن بەدەنگە ئىسپىرت ياكى خلور تۆكۈش ئارقىلىق ۋۇخەن ۋىرۇسنى ئۆلتۈرگىلى بولمايدۇ . بۇ خىلدىكى ئىسپىرتلىق بويۇملارنى بەدەنگە چېچىش ئارقىلىق ئاللىبۇرۇن بەدەنگە كىرىپ بولغان ۋىرۇسنى ئۆلتۈرگىلى بولمايدۇ . ئەكسىچە ، بۇ ماتېرىياللار تېرىگە ، كىيىملەرگە ۋە بەدەن توقۇلمىلىرىغا ئېغىر دەرىجىدە زىيان ئېلىپ كېلىدۇ . بۇ ماتېرىياللارنى يۇقۇملانغان يەرلەرنىڭ يۈزلىرىنى تازىلاشقا ئىشلىتىشكە بولىدۇ ، لېكىن تەۋسىيە قىلىنغان مىقداردا قوللىنىلىشى كېرەك .

9.ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ۋە زۇكامنىڭ ۋاكسىنىسى ۋۇخەن ۋىرۇسىدىن قوغدىيالمايدۇ. بۇ ۋاكسىنىلەرنىڭ ھېچبىرى ۋۇخەن ۋىرۇسىغا قارشى ئۈنۈملۈك ئەمەس . ھازىر تەتقىقاتچىلار بۇ نۆۋەتتىكى ۋىرۇسقا قارشى ۋاكسىنا ئىشلەش ئۈچۈن تەتقىقات ئېلىپ بېرىۋاتىدۇ . لېكىن ، يۇقاردىكى ۋاكسىنىلارنى ئەملىتىشنىڭ ، ھاۋادىن يۇقىدىغان كېسەللىكلەرگە قارشى ئىممونىتېتىڭىزنى ئاشۇرىشىڭىزغا پايدىسى بار .

10. بۇرۇننى داۋاملىق تۇز سۇيىدە چايقاش ئارقىلىق بۇ ۋىرۇسنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولمايدۇ. بۇنى ئىسپاتلىغان ھېچبىر دەلىل ئىسپات يوق، ئەمما تۇز سۇيىدە غار-غار قىلىشنىڭ زۇكامدىن ئەسلىگە كېلىشنى تىزلەشتۈرگەنلىكىگە ئائىت ئازدۇر-كۆپتۈر ئىسپاتلار كۆرۈلگەن .

11. سامساق يېيىش ۋۇخەن ۋىرۇسىنىڭ ئالدىنى ئالمايد. سامساق ساغلاملىققا پايدىلىق ۋە مەلۇم دەرىجىدە مىكرۇپقا قارشى رولى بار بولغان يېمەكلىك. ئەمما ھازىرقى كېسەللىكنىڭ سامساق ئارقىلىق ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقىغا دائىر ھېچبىر دەلىل —ئىسپات يوق

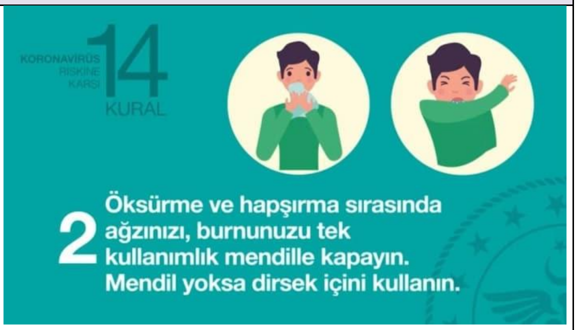
12. ۋۇخەن ۋىرۇس ھەر قانداق ياشتىكى ئادەملەرگە يۇقۇشى مۇمكىن. ياشانغانلار ۋە ئەسلىدىنلا كېسەللىكلىرى (زىيققا كېسىلى ، دېئابىت ، يۈرەك، قان-تۇمۇر كېسەللەكلىرى) بولغان ئادەملەرنىڭ بۇ ۋىرۇسقا نىسبەتەن قارشىلىق كۈچىنىڭ ئاجىز بولۇدۇغانلىقى ۋە تېخىمۇ ئېغىر كېسەل بولۇش ئېھتىمالىنىڭ يۇقىرى بولغانلىقى كۆرۈلمەكتە . د س ت، ھەممە ئادەمنىڭ بۇ ۋىرۇسقا سەل قارىماي ئۆزىنى قوغداش ئۈچۈن قول ۋە نەپەس يولى تازىلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەكلىكىنى تەۋسىيە قىلىدۇ .

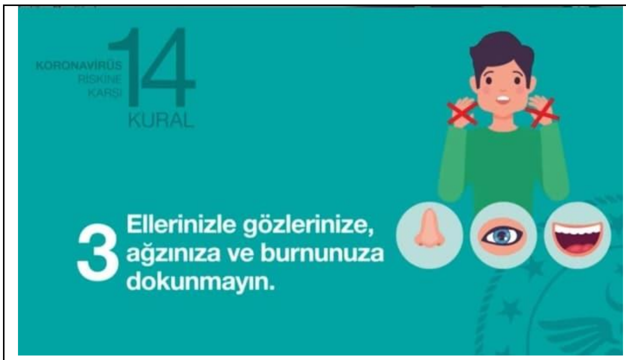
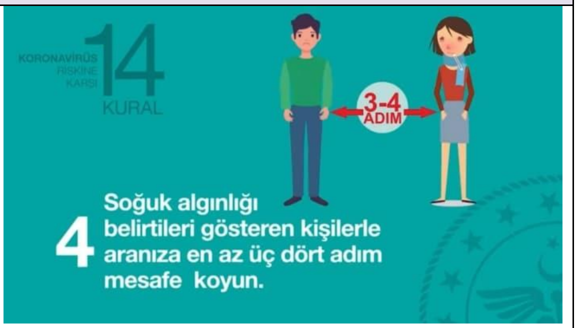
13. ئانتىبىيوتىكلارنىڭ بۇ ۋىرۇسنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ھېچقانداق پايدىسى يوق. ئانتىبىيوتىكلار پەقەت باكتېرىيەلەرگە قارشى تەسىر كۆرسىتىدۇ . كورونا بولسا ۋىرۇس بولغانلىقى ئۈچۈن ئانتىبىيوتىك قوللىنىلماسلىقى كېرەك، ئەمما بۇ كېسەل سەۋەبىدىن دوختۇرخانىدا ياتقان كېسەللەرگە بەزىدە بېرىلىشى مۇمكىن ، چۈنكى بىرلا ۋاقىتتا باكتېرىيە بىلەن يۇقۇملانغان بولىشى مۇمكىن .

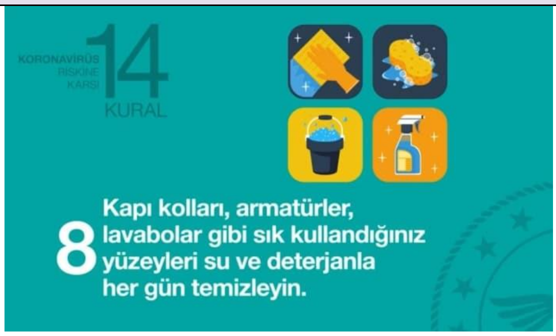
14. ھازىرغىچە بۇ كېسەلنى ئۈزۈل-كېسىل ساقايتىدىغان ياكى ئالدىنى ئالىدىغان دورا يوق. ئەمما ھازىرغىچە يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئازايتىش ياكى باشقا كېسىلى بولسا شۇنى تۇتقا قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىۋاتىدۇ . بەزى مەملىكەتلەردە بەزى دورىلارنىڭ كۆرۈنەرلىك پايدىسى بولغىنىغا ئائىت ئىسپاتلار كۆرۈلۈشكە باشلىدى ، مەسىلەن : پىلاچونىل 200 مىللىگرام . لېكىن تېخىچە مۇقىم بىر دورا د س ت تەرىپىدىن ياكى باشقا نوپۇزلۇق سەھىيە ئورگانلىرىدىن تەۋسىيە قىلىنمىدى.

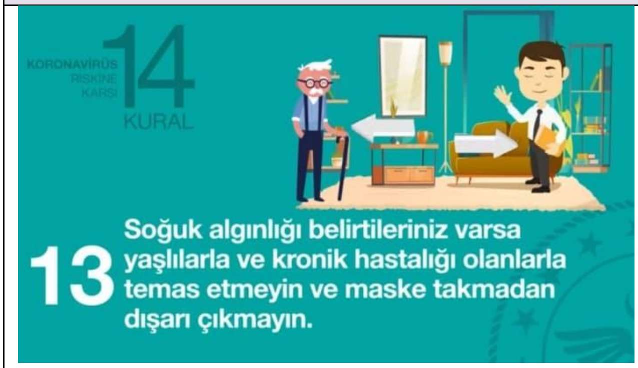
15. تەتقىقاتلاردا "ئىبۇپىروفىن" نىڭ بۇ كېسەللەكنىڭ ئالامەتلىرىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلمەسلىكى ھەققىدە نۇرغۇن پاكىتلار بىلەن تەۋسىيە قىلىندى . بولۇپمۇ ياشلاردا بۇ ۋە بۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئاغرىق توختىتىش دورىللىرىنى ئىشلىتىش ئېغىر كېسەللىك دەرىجىسىگە ئېلىپ بارىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. شۇڭا ئۇنىڭ ئورنىغا " پارا سەتامول" ئىشلىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

تۈركىيە سەھىيە مىنىستىرلىقى ۋۇخەن ۋىرۇسقا قارشى 14 تۈرلۈك قائىدىنى تۈزۈپ چىقتى، بۇ قائىدىلەر تۆۋەندىكىلەر،

قوللىرىڭىزنى پات-پات ۋە ھەر قېتىمدا ئەڭ ئاز 20 سېكۇنۇت سوپۇنلاپ يۇيۇڭ. يۇيغاندا قوللىرىڭىزنىڭ ئالقان ئىچى ۋە تېشىنى، بارماقلارنى ۋە بارماق ئارسىنى ئۇۋۇلاپ يۇيۇڭ.	
	ھۆتەلگەندە، چۈشكۈرگەندە ئاغزىڭىزنى ۋە بۇرنىڭىزنى بىر قېتىم ئىشلىتىدىغان قول قەغىزى بىلەن توسۇڭ، ئەگەر قەغەز بولمىسا جەينىكىڭىزنىڭ ئىچى بىلەن توسۇڭ.

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>قوللىرىڭىزنى ئاغزىڭىزغا، بۇرنىڭىزغا ۋە كۆزلەرىڭىزگە تەگكۈزمەڭ.</td>
</tr>
<tr>
<td>زۇكام ۋە سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىك ئالامىتى بولغان كىشىلەربىلەن 3-4 قەدەم ئارىلىق قويۇڭ.</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>چەتئەل ساياھەتلىرىڭىزنى بىكار قىلىڭ ياكى كېچىكتۈرۈڭ</td>
</tr>
<tr>
<td>چەتئەلدىن قايتقاندىن كېيىن 14 كۈن ئۆيىڭىزدىن سىرتقا چىقماڭ</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

 	تۇرۇۋاتقان جايىڭىزنىڭ هاۋاسىنى پات-پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇڭ
كۈنلۈك هاياتىمىزدا كۆپ ئىشلىتىدىغان ئىشىك تۇتقۇچى ۋە جۈمەككە ئوخشاش يەرلەرنى هەر كۈنى سۇ ۋە سوپۇنلار بىلەن يۇيۇڭ	
 	لۆڭگە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش شەخسى ئەشيالارنى ئورتاق ئىشلەتمەڭ
كىيىم —كېچەكلىرىڭىزنى 60-90 گرادۇس ئارلىقدا نورمال كىر سوپۇنى بىلەن يۇيۇڭ	

	قول ئېلىشىپ ۋە قۇچاقلىشىپ كۆرۈشۈشكە ئوخشاش يېقىن ئۇچرىشىشتىن يىراق تۇرۇڭ
كۆپرەك ئىچىملىك ئىچىڭ، ئۇزۇقلۇنۇش ۋە ئۇيقۇغا دىققەت قىلىڭ	
	زۇكام ئالامەتلىرى كۆرۈلسە چوڭلار ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسىلى بولغانلار بىلەن ئۇچراشماڭ ۋە سىرتقا ماسكا تاقاپ چىقىڭ
قىزىتما چۈشمىسە، يۆتىلىش ۋە نەپەس سىقىلىش بولسا ماسكا تاقاپ دوختۇرخانىغا بېرىڭ.	

تۈركىيە سەھىيە مىنىستىرلىقى 2020.يىلى 3. ئاينىڭ 14.كۈنىدىن باشلاپ، 184 تېلېفون نومۇرى ئارقىلىق مەخسۇس ۋۇخەن ۋىرۇس توغرىسىدا مەسىلەھەت بېرىش خىزمىتىنى يولغا قويدى. ئەگەر ۋۇخەن ۋىرۇسى ئالامەتلىرى كۆرۈلسە تۈركىيىدە ياشاۋاتقان قېرىنداشلار 184 كە تېلېفون قىلىپ مەسلەھەت سورىسا بولىدۇ.

يۇقۇملىنىش خەۋپى كۈچلۈك كىشلەر بۇ قوشۇمچە تەدبىرلەرنى قوللىنىشى كېرەك

- ئەگەر زىيارەتچىلەردە ۋۇخەن ۋىرۇسىنىڭ ئالامەتلىرى بولسا يوقلىماسلىقنى ئېيتىڭ.
- زىيارەتچىلەر بىلەن ھاۋاسى ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان ئۆيدە ياكى سىرتتا كۆرۈشۈڭ.
- زىيارەتچىلەردىن قولنى سوپۇن بىلەن پاكىزە يۇيۇشنى تەلەپ قىلىڭ.
- زىيارەتچىلەردىن سىز بىلەن كەم دېگەندە 2 مېتىر ئۇزاق تۇرۇشنى تەلەپ قىلىڭ.
- مۇمكىن بولسا جىسمانى جەھەتتىن ئاكتىپ بولۇڭ.
- دورىلىرىڭىزنى ۋاقتىدا ئېلىڭ ۋە تولۇقلاڭ.
- ئەگەر كېسەل بولۇپ قالسىڭىز نېمە قىلىش توغرىسىدا ئائىلە بويىچە ، دوستلار ۋە قوشنىلار بىلەن ئورتاق پىلان تۈزۈڭ.
- ئەگەر سىز كېسەل بولسىڭىز ، ئۆيدە تۇرۇڭ ، سىزدە بار بولغان ھەر قانداق يۇقۇملۇق كېسەللىكنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىڭ.

ۋۇخەن ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بەدىنىمىزنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش يوللىرى

1 .پىسخىكىلىق تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش. ئۆزىگە روھى بېسىم قىلىۋالماسلىق. كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى ياخشى بىلىش ۋە ئۇنى ئەمەللەشتۇرۇش لازىم. مۇھىمى بۇ كېسەلدىن كۆپ ۋەھىمە يەپ روھى بېسىمنى ئاۋۇتماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىمىز تۆۋەنلەپ كېتىپ بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بۇلۇش ئېھتىماللىمىز تېخىمۇ يۇقۇرىلاپ كېتىدۇ.

2 .ئۇيقۇغا يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش : ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كۈندە 5 سائەتتىن ئاز 10 سائەتتىن كۆپ ئۇيقۇ ئىنساننىڭ ساغلاملىقىغا زىيانلىق دەپ قارىلىدۇ. ھەر كۈنى 6-8 سائەتلىك ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىشىمىز لازىم. بولمىسا ئاسانلا كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىمىز تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا ئۇخلاش ۋە سەھەر تۇرۇش، مۇمكىن قەدەر ئەتىگەنلىك ھاۋادىن ئۇنۇملۇك پايدىلىنىشىمىز لازىم.

3 .ئۆيىمىزنىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش بىلەن بىرگە، ئەتىگەنلىك ساپ ھاۋادا چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ ئۆپكىمىزنى چېنىقتۇرىشىمىز كېرەك.

4 .مۇھىت تازلىقى، شەخسى تازلىق ۋە دېزىنفىكسىيەدە ناھايىتى دىققەت قىلىشىمىز كېرەك. سىركە، سامساق قايىنتىش ئارقىلىق ئۆينى دېزىنفېكسىيە قىلىش، يالپۇز، رەيھان، ئادىراسمان، سەندەل قاتارلىقلار بىلەن ياكى دۇكانلاردا سېتىلىۋاتقان دېزىنفېكسىيە-تازىلىق سۇيۇقلۇقلىرى بىلەن ئۆينى دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇش لازىم. قوللىرىمىزنى باكتېرىيە ئۆلتۈرىدىغان قول يۇيۇش سۇيۇقلىقى بىلەن قائىدە بويىچە يۇيۇش ۋە لىمون، ئاپلېسىن پوستى (بۇلارنى يىگەن ۋاقتىمىزدا ئازراق سۈيىنى قالدۇرۇپ ئۇنى ئىشلەتسەك بولىدۇ)، گۈل سۈيى بىلەن قولىمىزنى نەملەندۇرسەك بولىدۇ .

ئادا چېيىنى، قەلەمپۇرنى قايىنتىپ، سوغۇغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن ئارلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز قوشۇپ ئېغىزىمىزغا ئېلىپ غار-غار قىلىش لازىم.

موزىنى قايىنتىپ غار-غار قىلىشمۇ پايدىلىق. بۇنىڭغا ھەسەل قوشساقمۇ بولىدۇ .

بەدرەنجى بوي (meyan kökü)چېيىنى ئىچىش، ۋە ئۇنىڭدا غار-غار قىلىش تېخىمۇ پايدىلىق .

تازىلىق ۋە دېزىنفېكسىيە قائىدىلىرى ھەر قايسى مەتبۇئاتلاردا ئېلان قىلىنىپ بولدى، كۆپ توختالمىساقمۇ بولىدۇ .

5 .تاماكا، ھاراق، ھەر خىل زەھەرلىك ئىچىملىك-چېكىملىك ۋە سالامەتلىكىكە زىيانلىق بولغان يامان ئادەتلەرنى تاشلاش لازىم، بولمىسا بەدىنىمىز ۋە نەپەس سېستىمىمىز تېخىمۇ ئاجىزلايدۇ. ئاسانلا كېسەل بولىمىز.

6 .مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش بەك مۇھىمدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھەركىتىنى داۋاملاشتۇرۇشقا ئەھمىيەت بىرىشىمىز، گەرچە ئۆيدە بولساقمۇ، ئۆيدە قىلالايدىغان چېنىقىش ھەرىكەتلىرىنى قىلىشىمىز لازىم .

7 .سۇ، قايناق سۇ، تەبىئى مېۋە سۇلىرى، ئىلمان سۇ بىلەن تەڭشەلگەن ھەسەل سۈيى (ھەسەل مىقدارى كوپ بولماسلىقى لازىم. ئالما تەمدە بولسا بۇلىدۇ، يەنى بىر شىكەر قۇشقى ھەسەل كۇپايە). لىمون سۈيى ياكى ھەسەل قوشۇپ ئارلاشتۇرۇلغان چاي (بىر تال لىموننى پاكىزە يۇيۇپ، ئۇنىڭ ھەممىسىنى ياكى يېرىمىنى بىر ئىستاكانغا سىقىپ پوستى بىلەن بىرلىكتە قۇيۇپ ئۇستىگە قايناقسۇ ياكى سۇس دەملەنگەن چاي قويۇپ ئارلاشتۇرۇپ سوغۇغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن ئارلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ)

بۇندىن 100 يىللار بۇرۇن خوتەندە ۋابا كېسىلى تارقاپ نۇرغۇن كىشىلەر ئۆلۈپ كەتكەندىمۇ ئۇيغۇر تېۋىپلىرىمىز ئالما، ئانار ۋە باشقا مېۋە سۇلىرىنى ئىچىپ، بەدىنىنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق كېسەلدىن ساقلانغان. سۇنى كۆپ ئىچىش، بۇرۇن ۋە ئېغىزنى تۇز سۇيىدە چايقاش ھازىر دوختۇرلارنىڭ ئورتاق تەۋسىيەسىدۇر. بىزمۇ ئۇنىڭغا ماسلىششىمىز لازىم.

8 .ئۇزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىمىزنى كۈچلەندۈرۈشتە تۇرتكىلىك رول ئوينايدۇ. ئەتىگەندە ئورنىمىزدىن تۇرغاندا ئاغزىمىزنى سۇ بىلەن چايقىغاندىن كيىن ھەسەل سۈيى ئىچىشنى ئادەت قىلساق، ھەم بەدىنىمىزنى تازىلايدۇ ھەم كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىمىزنى ئاشۇرۇش بىلەن بىرلىكتە باشقا نۇرغۇن پايدىلىق تەرەپلىرى بار .

مول ئاقسىللىق، مول ۋىتامىنلىق، تەركىۋىدە بەدىنىمىزگە پايدىلىق بولغان ھەر خىل مېنىراللار بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستمال قىلىشىمىز لازىم. يەرلىك (يەرگە دەسسەپ ماڭىدىغان توخۇ) تۇخۇم، كەفىر، قېتىق، زەيتۇن، گۈلقەن (دىئابىت كېسىلى بولمىسا)، بادام، ياڭاق، ۋە ھەر خىل قۇرۇق يېمىشلەر، مېۋە-چېۋىلەر بۇلۇپمۇ ئالما، بېھى، ئانار، بانان، پەكمەز، مايمۇن شاپتۇلى(kiwi)، ئاپلېسىن(greyfurt)، قاتارلىق ھەرخىل سېرىق پوستلىق مېۋىلەر. لىمون، چىلان، قاراقات، شاتۇت، ئانانا‌سلارنى كۆپرەك ئىستمال قىلىشىمىز لازىم.

ھەرنۇپ (keçiboynuzu) جەۋھىرى، ئالقات(gociberi)، ئەنجۈر قېقى، تاھىن، بەديان، زىرە ۋە يەتتە خىل رەڭنى ئۆز ئىچىگە ئالغان كۆكتاتلار بۇلۇپمۇ تۇرۇپ، سەۋزە، چامغۇر، سېمىز ئوت، پالەك، پېدىگەن، مەرجىمەك، سامساق، پىياز، زەنجىۋىل، زەرچىۋا، چۇچۇك بويا يىلتىزى(meyan kökü) ، سىياھدان ۋەياكى يېغى، كوكۇنات يېغى، زەيتۇن يېغى، زىغىر- زاغۇن يېغى، يالپۇز ياكى چېيى ئىستمال قىلىنسا بولىدۇ. تەتقىقاتلاردا يالپۇزنىڭ نەپەسلىنىش سېستىمىسىغا ناھايىتى پايدىلىق ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان. ئائىلىدىمۇ يالپۇز (pepermint) چېيى تەييارلاپ ئىچسەك بولىدۇ. يالپۇزنى پاكىزە يۇيۇپ، سالقىن يەردە قۇرۇتۇپ ئائىلىدىكى جان سانىغا قارىتا 2-5 دانە

قۇرۇتۇلغان ياپۇزنى قايناق سۇدا 5-10 منۇت قاينىتىپ دەملەپ ئىچسەك بولىدۇ. تاماقلىرىمىزغا ياپۇز قوشساقمۇ بولىدۇ(، بېلىق، تۇخۇم، سۈت، كەفىر، ئىخلامۇر، رەيھان، كەكىك، يۇمغاقسۈت ھەر خىل گۆش، كاللا پاچاق، سۆڭەك شورپىسى، كۆك ماش(maŞ fasulyesi)، سامساق قاتارلىقلاردا سۈيۈقئاش ئېتىپ ئىچسەك تېخىمۇ ياخشى ۋە ئۈنۈملۈك بولىدۇ .

ۋىتامىن D كەم بولسا نەپەسلىنىش سېستىمىمىزدا ئاسانلا يالللۇغ پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ئادەملەردە ۋىتامىن D كەمچىل بۇلىدۇ، بولۇپمۇ قىش كۈنلىرىدە. شۇنىڭ ئۈچۈن ۋىتامىن D تولۇقلاش بەك مۇھىم. ۋىتامىن C كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىمىزنى ئاشۇرىدۇ، ۋىتامىن C نى مېۋە ۋە يېمەكلىكلەردىن تۇلۇقلىساقمۇ بولىدۇ. بولمىسا ۋىتامىن C ئىستىمال قىلساقمۇ بولىدۇ. ئالما سىركىسى ۋە لىمون سۈيىنى ئىستىمال قىلىش ۋە مېۋە-كۆكتاتلىرىمىزنى يۇيغاندا سودا (مەدەن سۈيى)، ئالما سىركىسى بىلەن يۇيساق تېخىمۇ ياخشى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرىدىن زۇكام جەۋھىرى، سۈپۈپى سۇئال، لوئوقى بادام، لوئوقى سەرپىستان، زۇپا شەربىتى قاتارلىك دورىلارنى ئىشلەتسەك بەزى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يەڭگىللىتىشكە پايدىسى بار. يەڭگىل گال ئاغرىش ۋە ماغدۇرسىزلىق كۆرۈلگەندە سۈت قاينىتىپ بىر قوشۇق سوقۇلغان زەرچىۋا ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىچسە زۇكامنىڭ ئالامەتلىرىنى ياخشىلايدۇ ۋە بەدىنىمىزنى كۈچلەندۈرۈشكە پايدىلىق.

يەڭگىل زۇكام ئالامەتلىرى بولغاندا بۇلارنى ئىشلەتكەن ياخشى. ئەلۋەتتە بۇلار كورونا ۋىرۇسنى ساقايتىدۇ دىگەن مەناغا كەلمەيدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دورىلىرى تەتقىق قىلىنىش باسقۇچىدا. بۇ ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغانلىغىمىزدىن گۇمان قىلغىنىمىزدا دەرھال دوختۇرغا بېرىشىمىز لازىمدۇر.

تارىخى مەنبەلەردە- ئۇيغۇرلار كۈچلۈك تاماقلارنى يەيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار يۇقۇملۇك كېسەللىكلەر بىلەن ئاسان يۇقۇملانمايدۇ، ئىچكى كېسەللىكلەر بىلەن كۆپ ئاغرىيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارغا ئادەتتىكى دورىلار ئاسان پايدا قىلمايدۇ، كۈچلۈك زەھەرلىك دورىلار تەسىر قىلىدۇ دەپ يېزىلغان. ئەمەلىيەتتىمۇ شۇنداق، گەرچە بىزگە يۇقۇملۇق كېسەللەر تېز يۇقمىسىمۇ، بۇ ۋىرۇس ئىنتايىن خەتەرلىك، شۇڭا سەل قارىماي بەدىنىمىزنى كۈچەيتىش ۋە كېسەل يۇقۇشتىن ساقلىنىشىمىز لازىم.

يۇقارقى تەۋسىيەلەر پەقەت ساغلام ئىنسانلارغا ئۇيغۇن كىلىدۇ. ھەر خىل كېسەللىكلىرى بار، يېشى چوڭ، قان ئازلىق، سوزۇلما خارەكتىرلىق كېسەللەرگەگىرىپتار بولغانلار ساغلىقىغا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. قېرىنداشلىرىمىز ئەلبەتتە ئەمەلى ئەھۋالغا ئاساسەن ئۆزۈقلىقنى تەڭشىسە بۇلىدۇ.

غىزالىرىمىزدا ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

1. World Health Organization. Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools. (2020).
2. CDC. Transmission of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Centers for Disease Control and Prevention https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/transmission.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Ftransmission.html (2020).
3. World Health Organization (WHO). Myth busters. https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters (2020) doi:10.1126/science.aad2891.
4. Day, M. Covid-19: ibuprofen should not be used for managing symptoms, say doctors and scientists. BMJ 368, 1 (2020).
5. CDC. Coronavirus: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov
6. WHO. Naming the coronavirus disease (COVID-19). https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)
7. UStoday news: Trump on calling coronavirus the 'Chinese virüs. https://www.usatoday.com/videos/news/politics/2020/03/18/donald-trump-calling-coronavirus-chinese-virus/2863834001/
8. Türkiye Sağlık bakanlığı: size ve Türkiye’yi Koronavirüs riskinden koruyacak 14 kural. https://www.saglik.gov.tr/
9. Haji Abdulhemit Yusufi. Uygur tibabiti neziriye asasliri 2014, 25-30 bet
10. Uygur tibabiti ham dorilar ilmi 2-kisim 147-bet.
11. Uygur tibabiti ham dorilar ilmi 1-kisim 97-bet
12. Uygur tibabiti ham dorilar ilmi 3-kisim 100-bet
13. Uygur tibabiti ham dorilar ilmi 3-kisim 116-bet
14. Bolleddula Jayaprakasam Et al. Licorice Flavonoids Inhibit Eotaxin-1 Secretion by Human Fetal Lung Fibroblasts in Vitro. J. Agric. Food Chem. 2009, 57, 3, 820-825
   Guoqian Chen et al. Pathogenic role of HMGB1 in SARS? Medical Hypotheses. Volume 63, Issue 4, 2004, Pages 691-695
15. Waleed K.El-Aidy et al. Evaluation of propolis, honey, and royal jelly in amelioration of peripheral blood leukocytes and lung inflammation in mouse conalbumin-induced asthma model. Saudi Journal of Biological Sciences. Volume 22, Issue 6, November 2015, Pages 780-788