

Бул документ бир жолу колдонулуучу бет каптарды жана/же кездемеден тигилген бет таңгычтарды (колго тигилген бет каптарды) колдонуу боюнча нускамаларды камтыйт. Бул документте сыпатталган буюмдар илдетке каршы күрөшүүдө алдынкы катарда турган медициналык кызматкерлер – медайымдарга, фельдшерлерге, тез жардам кызматкерлерине жана оорулуу адамдарга жардам көрсөтүүчү башка адистер үчүн арналган хирургиялык бет каптардан же № 95 стандарттагы респираторлордон айырмаланып турушат.

Бир жолу колдонулуучу же колго тигилген бет каптар

АКДН агенттиктери, Улуттук жумушчу топтор жана Улуттук кеңештер үчүн колдонмо

Ар бир адам төмөндөгүлөрдү кылууга тийиш:

- **1,5 метр минималдык аралыкты сактоого мүмкүн болбогон учурда коомдук жайларда бир жолу колдонулуучу бет каптарды же кездемеден тигилген бет таңгычтарды тагынып жүрүүгө** (мисалы, азык-түлүк дүкөндөрүндө);
- бет кап тагынуу сизди **COVID-19 илдетин жуктуруп алуудан коргой албастыгын**, бирок сизден башка адамдарга жугуп калуусунан сактаарын эсинде кармоого;
- **бет кап колду самындап жууп туруунун, аралыкты сактоонун жана бетти кармалоону чектөөнүн** (анткени беттин көп жери дагы деле ачык жүрөт, мисалы, көздөр) **зарылдыгын жокко чыгара албастыгын эсинде тутууга;**
- жуктуруп алуу тобокелдигин чектөө жана бет капты туура пайдалануу үчүн **төмөндө келтирилген нускамаларды аткарууга.**

● **БИР ЖОЛУ КОЛДОНУЛУУЧУ БЕТ КАПТЫ КАНТИП ТУУРА ТАГЫНУУ КЕРЕК?**

- Бетке тыкыс тийип, мурунду жана ээкти жаап турган бет капты колдонуңуз.
- Бет капты тагынаардын алдында анын таза экендигине ынаныңыз.
- Колуңузду самындап жууңуз.
- Бет капты эгер бар болсо кулактар үчүн илмегинен кармоо керек. Илмектерди кулакка илиңиз.
- Эгер сиздин бет кабыңыздын байлагычтары болсо, мурундун деңгээлинде жайгаштырып, байлагычтарын кежигеге жана моюндун арт жагына бекем байлап коюңуз.
- Бет каптын ылдый жагын оозго жана ээкти көздөй тартып коюңуз.
- Бет кап моюнда шөлбүрөп турбашы керек.
- Үй-бүлө мүчөлөрү же достор бир эле бет капты колдонбоого тийиш.



● **БИР ЖОЛУ КОЛДОНУЛУУЧУ БЕТ КАПТЫ КАНТИП ТУУРА ЧЕЧҮҮ КЕРЕК?**

- Колуңузду самын менен жууңуз.
- Эгер бет кабыңыздын илмектери бар болсо, аларды кармап туруп, кылдаттык менен өйдө көтөрүп, бет капты чечип салыңыз.
- Эгер бет кабыңыздын байлагычтары болсо, адегенде ылдый жагындагы, андан кийин өйдө жагындагы байламды чечиңиз. Байлагычтарын кармап туруп, бет капты чечип салыңыз.
- Бет каптын алдыңкы бөлүгүнө колуңузду тийгизбеңиз.
- Бет капты оозу жабыла турган таштанды салуучу себетке таштаңыз.
- Эгер жасалма бет кап колдонсоңуз (кездемеден тигилген бет таңгыч), аны этият колдонуңуз жана аны чечеерде көзүңүздү, мурдуңузду жана оозуңузду кармабаңыз.
- Колуңузду самындап жууңуз.



● **БИР ЖОЛУ КОЛДОНУЛУУЧУ БЕТ КАПТЫ КАНЧА УБАКЫТТА АЛМАШТЫРУУ КЕРЕК?**

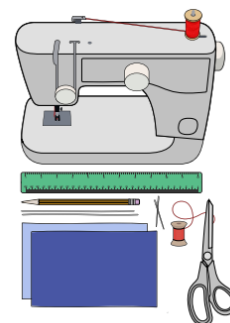
- Бет капты нымдашканда же кирдегенде алмаштырыңыз;
- Бир жолу колдонулуучу бет капты 12 сааттан ашык убакыт колдонбоңуз;
- Бет капты кайра колдонуу учун, аны оодарып кийбеңиз;
- Жасалма бет капты тез-тез самындап жууп туруңуз.

Өзүңүз бет кап жасоо үчүн АКШнын дарт көзөмөлдөө жана профилактика борборунун көрсөтмөлөрүн колдонуңуз

Кездемеден бет капты кантип тигүүгө болот?

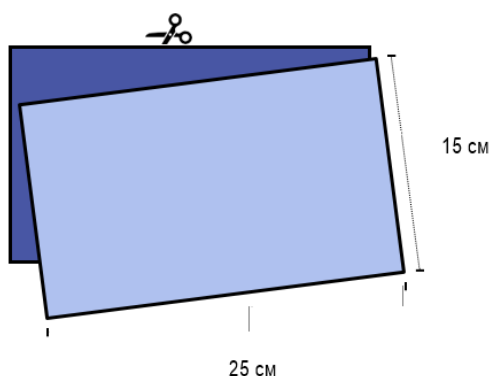
Материалдар

- Тик бурчтук формасындагы (25 x 15 см) пахта кездемеден даярдалган эки тилик.
- Узундугу 15 см болгон эки резинка (сызма, кездеменин тилиги же чачтар үчүн резинка да жарайт берет).
- Жиби бар ийне (же чачка сайгыч)
- Кайчы.
- Тигүү машинасы.

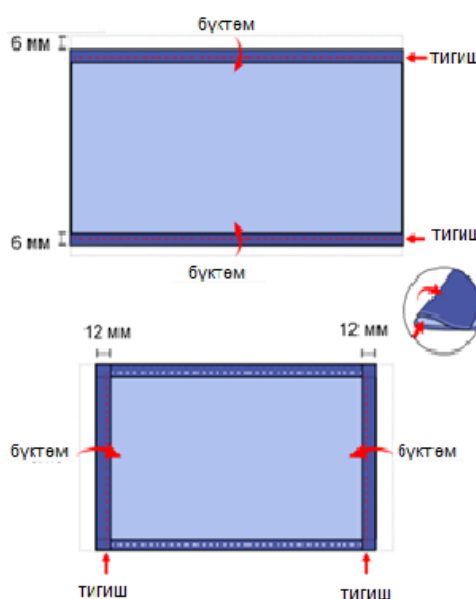


Нускама

1. Пахта кездемеден эки тилик кесип алыңыз (25 x 15 см). Тыгыз пахта кездемени, мисалы, пахтадан шейшепти пайдаланыңыз. Жок дегенде футболканын кесимин пайдалансаңыз болот. Эки тиликти биринин үстүнө бирин коюңуз. Бет кап кездеменин бүтүн тилигинен жасалгандай көрүнөт.



2. Узун жактары боюнча ылдый жана өйдө жагындагы четтерин 6 ммден кылып бүгүп туруп, тигип коюңуз. Андан кийин эки тиликтин каптал жактарын 12 ммден бүгүп, тигип коюсуз.



3. Каптал жактарындагы тигиштер (бүктөмдөр) аркылуу узундугу 15 см жана туурасы 3 мм болгон резинканы өткөрүңүз. Булар кулакка илген илмектер болушат. Бүктөмдөр аркылуу резинканы өткөрүш үчүн жиби бар ийнени же чачка сайгычты колдонсоңуз болот. Резинканын учтарын байлаштырып коюңуз. Эгер сизде тигүү резинкасы жок болсо, чоюлгуч алкакчаны же чачтар үчүн арналган резинканы колдонсоңуз болот. Эгер сизде сызма гана болсо, сиз аны бүктөм аркылуу өткөрүп, учтарын кежигеге байлап коюсуз.



4. Түйүндөр бүктөмдүн ичине киргендей кылып, резинаны абайлап тартыңыз. Бет каптын четтерин тартып, аны тагынып жүрүүгө ылайыктап жөндөп аласыз. Андан кийин жылмышып кетпес үчүн резинканы кездемеге тигип коюсуз.

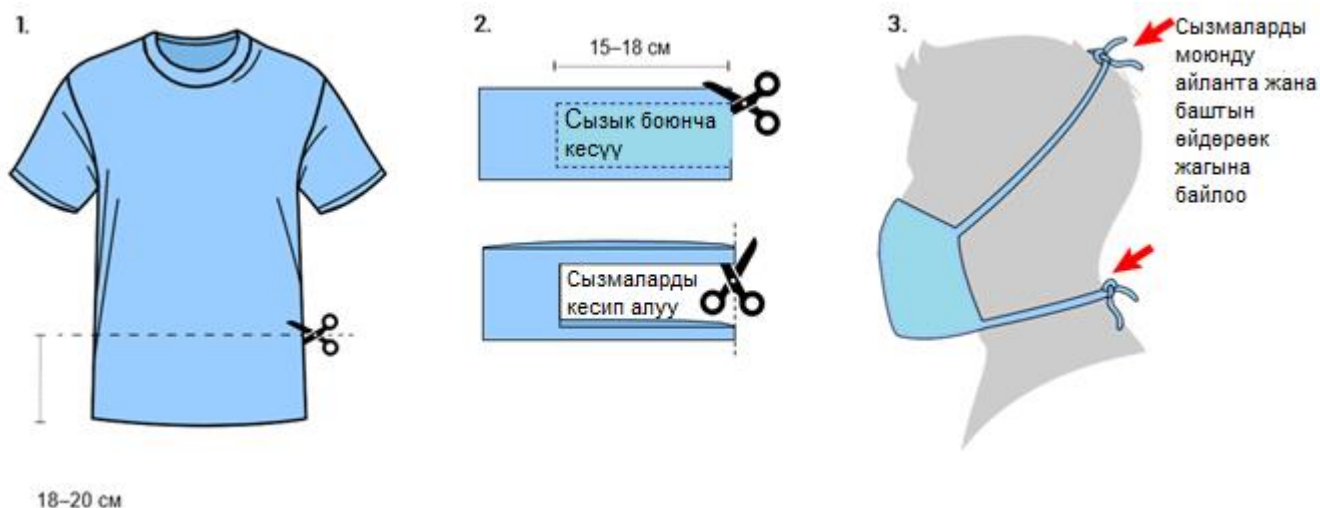


Бет капты футболкадан тез жасап алуу (тигилбейт)

Материалдар

- Футболка
- Кайчы

Нускама



Бандана-бет кап (тигилбейт)

Материалдар

- Бандана (өлчөмү 50x50 см болгон пахта кездеме).
- Кофе чыпкасы.
- Чоюлгуч алкакчалар (же чач үчүн резинкалар).
- Кайчы (эгер сиз башка кездемеден кесип ала турган болсоңуз).

Нускама

