**Kyrgyz Translation Matrix for Country Adaptation**

**Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed:**

***Recommended Practices Booklet***

| ***Section*** | ***English Text*** | ***Kyrgyz Text*** |
| --- | --- | --- |
| ***Cover*** | **Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed:** | COVID-19 илдетине чалдыккан же шектелген энелердин ымыркайларын эмизүү жана тамактандыруу боюнча сунуштар: |
|  | *Recommended Practices Booklet* | *Сунушталган тажрыйбаларды камтыган брошюра* |
|  | Updated May 15, 2020 | 2020-жылы, 15-майда жаңыртылган |
| ***Title Page*** | **Infant and Young Child Feeding Recommendations**  **When COVID-19 is Suspected or Confirmed**  *Recommended Practices Booklet*  May 15, 2020 | **COVID-19 илдетине чалдыккан же шектелген энелердин ымыркайларын эмизүү жана тамактандыруу боюнча сунуштар:**  *Сунушталган тажрыйбаларды камтыган брошюра*  *2020-ж.* 15-май. |
| ***Intro-***  ***duction*** | Acknowledgments: | Ыраазычылык билдирүү |
|  | The development of the ***Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed* *Package***, including C*ounselling Cards*and *Recommended Practices Booklet,*is the result of the collaborative efforts of multiple agencies during the conceptualization, development, field testing, and finalization of these generic tools. The work was led by UNICEF and USAID Advancing Nutrition, with the support of the Infant Feeding in Emergencies (IFE) Core Group, represented by Save the Children and Safely Fed Canada. | ***Консультация карталарынан жана Сунушталган тажрыйбаларды камтыган брошюрасынан турган «COVID-19 илдетине чалдыккан же шектелген ымыркайларды эмизүү жана тамактандыруу боюнча сунуштар» пакети*** бир нече мекемелердин биргелешип аткарган эмгегинин жыйынтыгы болуп эсептелет. Алар бул сунушталган куралдар жөнүндөгү жалпы түшүнүктү өнүктүрүп, тажрыйбада текшерип, иштеп чыгышты. Бул эмгек UNICEFтин жана USAIDдин «Мыкты азыктануу» долбоорунун жетекчилигинин алдында жана Канаданын «Коопсуз тамактануу» (Safely Fed Canada), «Балдарды коргоо» (Save the Children) жана өзгөчө кырдаалда балдарды эмизүү (IFE) уюмдарынан турган негизги тобунун колдоосу менен ишке ашырылды. |
|  | We greatly appreciate the UNICEF and Save the Children country and regional offices that supported review and enhancement of the counselling cards through their inputs and the field testing, engaging professionals, Infant and Young Child Feeding (IYCF) counsellors, health workers, and mothers from different cultures, countries, and contexts. We are also grateful for the technical review by the World Health Organization, which helped to ensure consistency and harmonization of the recommended practices with the broader technical and scientific recommendations. | Биз ЮНИСЕФ жана Save the Children уюмдарынын өлкөдөгү жана аймактардагы бөлүмдөрүнүн иш аракеттерин жогору баалайбыз. Алар ар башка маданияттын, өлкөлөрдүн жана контексттердин өкүлдөрү түзгөн консультациялык карталарды баалоого жана жакшыртууга өз сунуштарын берип, эрте курактагы балдарды эмизүү жана тамактандыруу боюнча аймактардагы адистер, консультанттар, медицина кызматкерлер жана энелер арасында өткөрүлгөн тесттерге колдоо көрсөтүштү. Ошондой эле, Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмуна ыраазычылык билдиребиз. Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун техникалык жактан кенен берилген илимий сунуштары биз сунуштап жаткан тажрыйбалардын ирээтин жана ыраатын түзгөндө негиз болду. |
|  | Lastly, we would like to recognize the financial support provided by USAID that allowed us to engage with qualified artists and behavior change professionals in translating the latest global guidance on IYCF in the context of COVID-19 issued by WHO and UNICEF as of May 2020. These user-friendly graphic materials are designed to be adapted to local contexts and may be periodically updated to reflect new or emerging evidence. | Акырында, биз USAID тарабынан көрсөтүлгөн финансылык колдоого ыраазычылык билдиребиз. Бул колдоонун негизинде, биз 2020-жылы май айында ЮНИСЕФ жана БДСС тарабынан чыгарылган эрте курактагы балдарды эмизүү жана тамактандыруу боюнча глобалдык колдонмосуна COVID-19 контекстинде жүрүм-турумдук өзгөрүүлөрдү киргизүүгө кесипкөй сүрөтчүлөрдү жана адистерди тарта алдык. Бул колдонмо окурман үчүн оңой, графикалык материалдарды атайын жергиликтүү шартка ылайык өзгөртүүгө мүмкүн, жаңы маалымат менен жаңылаганга мүмкүн болуп түзүлдү. |
|  | Disclaimer: This document was produced with the support of the U. S. Agency for International Development. It was prepared under the terms of contract 7200AA18C00070 awarded to JSI Research & Training Institute, Inc. The contents are the responsibility of JSI and do not necessarily reflect the views of USAID or the U.S. Government. | Белгилей кетчү маалымат: Берилген иш кагазы АКШынын эл аралык өнүгүү агенствосунун колдоосу менен даярдалган. Ал ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют (JSI Research & Training Ins tute, Inc. (JSI)) менен түзүлгөн 7200AA18C00070 контракттын шарттарынын негизинде даярдалган. Бул иш кагазынын мазмуну сөзсүз USAIDДин же АКШ өкмөтүнүн көз карашын чагылдырбайт жана мазмуну боюнча JSI жоопкерчиликтүү болот. |
|  | Key references for the recommended practices: | Сунушталган тажрыйбалар төмөнкү булактардан алынган: |
|  | * WHO*.* [*Frequently Asked Questions: Breastfeeding and COVID-19 for health care workers*](https://www.who.int/news-room/detail/28-04-2020-new-faqs-address-healthcare-workers-questions-on-breastfeeding-and-covid-19). * WHO[. *Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected*](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected). Interim Guidance, March 13, 2020. * WHO. [*Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts*](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for%20patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts). Interim Guidance. March 17, 2020. * UNICEF, GNC, GTAM. [*Infant and Young Child Feeding in the context of Covid 19*](https://www.nutritioncluster.net/sites/default/files/2020-04/IYCF%20Programming%20in%20the%20context%20of%20COVID-19%20Brief%202_v1%2030%20March%202020_%20corrected%20for%20distribution.pdf). Brief no. 2 v.1, March 30, 2020. * WHO. [*5 keys to safer food*](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_en.pdf?ua=1)*.* * UNICEF. [*Community Infant and Young Child Feeding (C-IYCF) Counselling Package*](https://www.unicef.org/nutrition/index_58362.html). | * ВОЗ. [Часто задаваемые вопросы: Грудное вскармливание и COVID-19 для медицинских работников](https://www.who.int/news-room/detail/28-04-2020-new-faqs-address-healthcare-workers-questions-on-breastfeeding-and-covid-19). * ВОЗ. [Клиническое лечение тяжелой острой респираторной инфекции (ОРИ) при подозрении на COVID-19](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected). Промежуточное руководство, 13 марта 2020 г. * ВОЗ. [Уход на дому за больными с COVID-19 с легкими симптомами и управление контактными лицами](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for%20patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts). Промежуточное руководство. 17 марта 2020 г. * UNICEF, GNC, GTAM. [Кормление детей грудного и раннего возраста в контексте СOVID- 19](https://www.nutritioncluster.net/sites/default/files/2020-04/IYCF%20Programming%20in%20the%20context%20of%20COVID-19%20Brief%202_v1%2030%20March%202020_%20corrected%20for%20distribution.pdf). Справка No2 v.1, 30 марта 2020 г. * ВОЗ. [5 ключей к более безопасному питанию](https://www.unicef.org/nutrition/index_58362.html). * ЮНИСЕФ. [Консультации по кормлению детей грудного и раннего возраста на уровне общин](https://www.unicef.org/nutrition/index_58362.html). |
| ***Table of Contents*** | Counselling Cards: Recommended Practices | Консультация карталары: Сунушталган тажрыйбалар |
|  | [1. Actions needed to prevent the spread of COVID-19](#_4d34og8)  [2. Take precautions during delivery and rooming-in](#_2s8eyo1)  [3. Take precautions when breastfeeding, day and night](#_17dp8vu)  [4. Wash hands with soap to prevent spread of COVID-19](#_3rdcrjn)  [5. Wash hands for 20 seconds following these steps](#_26in1rg)  [6. Practice food safety and prepare clean water](#_lnxbz9)  [7. Practice safe complementary feeding](#_35nkun2)  [8. When to seek advice from the health facility](#_1ksv4uv)  [9. How to hand express breast milk and cup feed](#_44sinio)  [10. If you give infant formula while recovering from the virus](#_2jxsxqh) | 1. COVID-19ду алдын алуудагы зарыл болгон иш аракеттер 2. Төрөт учурундагы жана андан кийин эне менен жаңы төрөлгөн баланын оорукана бөлмөсүндө бирге болуудагы сактык чаралары 3. Баланы эмизүүдөгү сактык чаралары, күндүз жана түндө 4. COVID-19 илдетинин жайылышын алдын алуу үчүн колду самындап жууш керек 5. Колду төмөнкү баскычтарды эске алуу менен 20 секунд жууш керек 6. Тамак-аш азыктарынын коопсуздугу жана таза сууну даярдоо 7. Кошумча тамак берүүнүн коопсуздугу 8. Медициналык мекемеге качан кайрылыш керек 9. Эне сүтүн кол менен саап, балага чөйчөктөн сүт берүү кандай болуу керек 10. Эне вирустан айыгып жатканда, баланы сүт аралашмасы менен тамактандыруу кандай болуш керек. |
| ***Notes Page*** | **Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed** | COVID-19 илдетине чалдыккан же шектелген энелердин ымыркайларын эмизүү жана тамактандыруу боюнча сунуштар |
|  | Notes for health care providers and counsellors:   * All recommended IYCF practices remain the same, based on global guidelines: * Initiate breastfeeding within 1 hour of birth * Exclusively breastfeed for the first 6 months * Introduce age-appropriate, adequate, safe, and properly fed complementary foods starting from 6 months up to 2 years of age * Continue breastfeeding for up to 2 years of age or beyond. * Refer to the [*Key Messages Booklet*](https://www.unicef.org/nutrition/files/Key_Message_Booklet_2012_small.pdf) in the UNICEF *Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package* for additional important information about complementary feeding. * Health care providers should re-assure and support all mothers to initiate and continue to breastfeed their infants – even if they are suspected or confirmed to have COVID-19. * To date, active virus has not been found in breast milk. It appears unlikely, therefore, that COVID-19 would be transmitted through breastfeeding or by giving breastmilk that has been expressed by a mother who is confirmed/suspected to have COVID-19. * Some mothers may need extra support in feeding their infants while they are recovering from COVID-19. * These user-friendly graphic materials are designed to be adapted to local contexts and may be periodically updated to reflect new or emerging evidence. | Медицина кызматкерлерине жана консультанттарга эскертүү  * Эрте курактагы балдарды эмизуу жана тамактандыруудагы бардык сунушталган тажрыйбалар дүйнөлүк жетектөөчү принциптердин негизинде өзгөрүүсүз берилет: * Баланы төрөлгөндөн кийинки биринчи сааттын ичинде эмизип башташ керек. * Алгачкы 6 айында баланы бир гана эне сүтү менен эмизүү керек. * Жаш курагына ылайыктуу, жетиштүү жана коопсуз болгон кошумча тамак азыктарын 6 айынан баштап 2 жашына чейин киргизүү керек. * Баланы эне сүтү менен эмизүүнү 2 жашка чейин жана мүмкүн болсо андан узагыраак улантыш керек. * Кошумча тамактануу тууралуу кененирээк жана маанилүү маалыматты ЮНИСЕФтин эрте курактагы балдарды эмизүү жана тамактандыруу боюнча коомдук констультациялык пакетиндеги «Ключевые послания» китепчесинен таба аласыздар. (h ps://www.unicef.org/nutri on/files/Key\_Message\_Booklet\_2012\_small.pdf). * Медициналык кызматкерлер COVID-19 илдетине чалдыкканына же шектелгенине карабастан бардык энелерди балдарын эмизүүнү баштоого жана улантууга үндөөсү зарыл. * Бүгүнкү күндө эне сүтүндө активдүү вирус табылган жок. Ошондуктан COVID-19 илдети эненин сүтү аркылуу балага жугуу мүмкүнчүлүгү жокко эсе. * Кээ бир энелерге, балким COVID-19 илдетинен айыгуу маалында кошумча жардам керек болот. * Төмөнкү берилген маалымат колдонууга жеңил, графикалык материалдар атайын жергиликтүү шартка ылайык өзгөртүүгө мүмкүн жана жаңы маалымат менен жаңылантканга мүмкүн болуп түзүлдү. |
| ***Card 1*** | ***1. Actions needed to prevent the spread of COVID-19*** | 1. ***COVID-19 илдетине чалдыккан же шектелген энелердин ымыркайларын эмизүү жана тамактандыруу боюнча сунуштар*** |
|  | * Wash your hands frequently with soap and clean runningwater for 20 seconds. Washing hands with soap kills the COVID-19 virus. * Ask family members to wash their hands with soap and clean running water for 20 seconds. * Wear a medical mask when available or a cloth face covering when feeding or caring for your baby. * Ask family members and others who are caring for your baby to use a medical mask when available or a cloth face covering. * Do not touch your face, nose, or eyes, and ask family members and other to avoid touching their face, nose, or eyes. * If you, or others, have to cough or sneeze, cover your mouth and nose with your bent elbow or use a tissue to prevent droplets from spraying. Safely dispose of used tissues after use and wash your hands with soap and clean running water. * Clean frequently touched surfaces with soap and water if you have or suspect you have COVID-19. * Practice physical distancing. Stay at least 1 meter away from other persons. Two meters are suggested. * Stay at home and avoid going to market, crowded places, or any public events. * Ask family members to stay at home and avoid going to market, crowded places, or any public events. * If someone needs to go out to buy food, fetch water, buy medicines, or visit the health center, avoid crowds, and practice physical distancing as much as possible. | * Колду бат-бат таза, аккан суунун алдында, самын менен 20 секунддан кем эмес убакыт жууш керек. Колду самын менен жууганда COVID-19 вирустары өлөт. * Үй-бүлө мүчөлөрүн дагы бат-баттан колдорун самын менен 20 секунд жуушун өтүнүңүз. * Эрте курактагы балдарга тамак берүүдө же аларга кам көрүүдө бетиңизге медициналык же кездеме беткабын кийип алыңыз. * Балага каралашкан үй-бүлө мүчөлөрүн дагы бетине медициналык беткабын (эгерде үйдө бар болсо) же кездеме беткабын тагынууну өтүнүңүз. * Колуңуз менен бетиңизди, мурдуңузду жана көздөрүңүзду кармабаңыз жана үй-бүлө мүчөлөрүн же башкаларды дагы бети, мурдун жана көздөрүн кармабасын өтүнүңүз. Жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө оозуңузду жана мурдуңузду колуңузду бүгүп, чыканагыңыздын ички жагы менен же кагаз кол аарчы менен жабыңыз. Бул вирустун жайылышына жол бербейт. Кагаз кол аарчыны ыргытыңыз жана колуңузду самын менен таза, аккан суу менен жууңуз. * Үйдөгү көбүрөөк кол тийген жерлерди самын суу менен бат-бат жууп туруш керек. Эгерде сиз COVID-19 илдетине чалдыгып калсаңыз же шектенип жатсаңыз башкалардан обочолонуп, аралыкты сактаңыз. * Башка адамдардан 1 метрдан кем эмес аралыкта алыс туруңуз. Негизинен 2 метр аралык сунушталат. * Үйдө болуңуз, базарларга, эл көп топтолгон жайларга жана ар кандай өткөрүлгөн коомдук иш чараларга барбаңыз. Үй-бүлө мүчөлөрүн дагы үйдө болууга, базарларга, адамдар көп топтолгон жайларга барбай жана ар кандай коомдук иш чараларга катышпаганы жакшы. * Эгерде тамак-аш, суу, дары сатып алуу же ооруканага баруу зарылдыгы пайда болсо мүмкүн болушунча киши аз болгон жерлерди тандап, адамдардан аралыкты сактап баруу керек. |
| ***Card 2*** | ***2. Take precautions during delivery and rooming-in*** | *2. Төрөт учурундагы жана андан кийин эне менен жаңы төрөлгөн баланын оорукана бөлмөсүндөгү бирге болуусундагы сактык чаралары* |
|  | * If you are suspected or confirmed to have COVID-19, the health workers will take extra precautions when you deliver to help protect your baby, and to protect others in the hospital or maternity clinic. * The health worker will wear extra protective coverings and will help you wear a medical mask when available or a cloth face covering when your baby is given to you to hold and breastfeed. * Holding your baby skin-to-skin immediately after birth will keep your baby warm and breathing well, help him or her reach the breast easily, and help you and your baby feel close. * Begin breastfeeding within the first hour of birth. Early breastfeeding helps the baby learn to breastfeed while the breast is still soft. * Colostrum, the first milk, protects your baby from illness and infections. * Stay together with your newborn during the whole time you are in the hospital or clinic. * The health worker will wear extra protective coverings and will help you wear a medical mask when available or a cloth face covering, especially when you are holding and breastfeeding your baby. * Breastfeed frequently to help your breast milk ‘come in’ and to ensure that you produce plenty of breast milk for your baby. * Do not give water or any other liquids to your baby during the first days after birth and avoid giving water or any other liquids up until your baby is 6 months of age. * When you go home from the hospital or maternity clinic, you will need extra rest and extra help in caring for your baby while you continue to recover from COVID-19. | * Эгерде сиз COVID-19 илдетине чалдыгып калсаңыз же шектенип жатсаңыз, анда медициналык кызматкерлер төрөт учурунда баланы жана ооруканадагы же төрөт үйүндөгү башка адамдарды коргоо максатында кошумча сактык чараларын көрүшөт. * Медицина кызматкерлери кошумча коргоо каражаттарын кийет жана сизге баланы эмизүүгө алып келгенде, сизге медициналык беткабын, эгерде бар болсо, же кездеме беткабын кийүүгө жардам беришет. * Жаңы төрөлгөн ымыркайды эненин курсагына жаткыруу же башкача айтканда “дененин денеге” тийүүсү баланы жылуу кармаганга, дем алуусун туруктуу болуусуна, балага эненин төшүнө оңой жетүүсүнө жана эне менен баланы жакындатууга жардам берет. * Баланы эненин сүтү менен эмизүүнү төрөлгөндөн кийинки биринчи сааттын ичинде баштаңыз. Эрте эмизүү баланы эмчек эмүүгө көнүүсүнө жардам берет. * Ууз, эненин алгачкы сүтү, баланы оорулардан жана инфекциялардан сактайт. * Ооруканада болгон мезгилде дайыма баланын жанында болуңуз. * Медицина кызматкерлери кошумча коргоо каражаттарын кийинет жана сизге медициналык же кездеме беткабын кийүүгө жардам беришет. Өзгөчө, баланы колуңузга алган же эмизип жаткан мезгилде беткап кийүү зарыл. * Баланы бат-бат эмизиңиз. Бат-бат эмизүү эне сүтүн көп иштелип чыгып, көбөйүшүнө жардам берет. * Ымыркайга алгачкы 6 айына чейин жана жаңы төрөлгөндөн кийинки алгачкы күндөрү суу же башка суюктук бергенге болбойт. * Ооруканадан же төрөт үйүнөн үйгө чыгып келгенде, COVID-19 илдетинен толугу менен сакайып кеткенче сизге эс алууга жана балага кам көрүүдө кошумча жардам керек болот. |
| ***Card 3*** | ***3. Take precautions when breastfeeding, day and night*** | 1. **Баланы эмизүүдөгү сактык чаралары, күндүз жана түндө** |
|  | * To help protect your baby while you are recovering from COVID-19, wash your hands with soap and clean running water for 20 seconds before and after contact with your baby. * Ask family members and others who are helping to take care of the baby to wash their hands with soap and clean running water for 20 seconds. * Wear a medical mask when available or a cloth face mask or cloth face covering when feeding or caring for baby until you recover fully. * If you, or others who are around the baby, have to cough or sneeze, cover your mouth and nose with your bent elbow or use a tissue to prevent droplets from spraying. Safely dispose of used tissues after use and wash your hands with soap and clean running water afterwards. * Breastfeeding helps to protect your baby even if you are infected * All recommended breastfeeding practices remain the same. * Breastfeed on demand, day and night. * Breastfeed exclusively for 6 months. Your breast milk provides all the food and water that your baby needs during this time. Breast milk also protects your baby against sickness or infection. * Do not give any other food or liquids to your baby, not even water, during your baby’s first 6 months. * Even during very hot weather, breast milk will satisfy your baby’s thirst. * Giving your baby anything other than breast milk will cause him or her to suckle less and will reduce the amount of breast milk that you produce and may make your baby sick. | * Сиз COVID-19 илдетинен айыгып, калыбыңызга келип жаткан учурда, ымыркайды коргоо максатында, ага жакындаганга чейин жана жакындагандан кийин колуңузду самын менен таза, аккан суу менен 20 секунддан кем эмес убакыт жуушуңуз керек. * Баланы каралашып, жардам берген үй-бүлө мүчөлөрүн дагы колун самын менен таза, аккан суу менен 20 секунд жууганын өтүнүңүз. * Толугу менен айыкканча, баланы эмизгенде жана балага кам көргөндө медициналык же болбосо кездеме беткабын дайыма тагыныңыз. * Баланын жанында жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө бардык адамдар оозун жана мурдун кагаз кол аарчы менен же колун бүгүп, чыканагынын ички жагы менен жаап, вирустун жайылуусуна жол бербеши керек. Андан соң кагаз кол аарчыны ыргытып, колду самын менен таза, аккан суу менен жуушу керек. * Эненин сүтү ымыркайды вирустан, сиздин илдетиңизге карабай коргогонго жардам болот. * Баланы эмизүү боюнча жалпы сунушталган ыкмалар өзгөрүүсүз аткарылышы зарыл. * Талап боюнча баланы күндүзү да, түндө да эмизүү керек. * Биринчи 6 ай ичинде баланы эне сүтү менен гана эмизиңиз. Сиздин сүтүңүз балаңызды, ага керек болгон бардык азыктар жана суу менен камсыз кылат. Мындан тышкары, эненин сүтү ымыркайды оорудан жана инфекциялардан коргойт. * Алгачкы 6 айында балага эч кандай кошумча тамак, суусундук жада калса суу да бергенге болбойт. * Эненин сүтү күндүн ысыгында да баланын суусунун кандырат. * Эгерде балага кошумча тамак же суу берсеңиз, ал сүттү азыраак эмип, эненин сүтүнүн азайышына алып келет. Сүттүн азайышы баланын ар кандай ооруларга дуушар болушуна алып келет. |
| ***Card 4*** | ***4. Wash hands with soap to prevent spread of COVID-19*** | *COVID-19 илдетинин жайылышын алдын алуу үчүн колду самындап жууш керек* |
|  | * Washing hands with soap and clean running water for 20 seconds is critical to fighting the spread of COVID-19, and is important for the health of your baby, and your entire family. * Always wash your hands during these critical times:   + - Before preparing and eating foods     - Before feeding infants and young children     - After using the toilet or latrine     - After cleaning your baby’s bottom * It is also important to wash hands frequently, especially after blowing your nose, coughing or sneezing into a tissue, cleaning your home and compound, after practicing agriculture, and after handling livestock or other animals. | * COVID-19 илдетин жайылтууга каршы күрөштө колду самын менен, таза, аккан суу менен 20 секунддан кем эмес убакыт жуу өтө чоң маанигее ээ. Ошондой эле бул нерсе сиздин балаңыздын жана жалпы үй-бүлөңүздүн ден-соолугу үчүн да өтө маанилүү. * Ар дайым төмөнкү абалдарда колду жууңуздар: * Тамак жасаардын жана жегендин алдында колуңузду жууңуз. * Баланы эмизүүнүн жана эрте курактагы балага тамак берүүнүн алдында * Дааратканага баргандан кийин * Баланы жуунткандан кийин. * Ошондой эле, жөтөлүп, чүчкүргөндөн кийин, кагаз кол аарчыга чимкиргенден кийин колду жуу өтө маанилүү; үйдү жана короону тазалоодон кийин, бакчадан жана талаадан иштеп келгенден кийин, үй же башка жаныбарлар менен болгон байланыштан кийин колду жууш керек. |
| ***Card 5*** | ***5. Wash hands for 20 seconds following these steps*** | 1. ***Колду төмөнкү баскычтарды эске алуу менен 20 секунд жууш керек*** |
|  | * Always spend at least 20 seconds carefully washing your hands and your children’s hands. Follow these steps:  1. Wet your hands with clean running water. 2. Create foam in your hands by rubbing them together with the soap. 3. Rub your palms together. 4. Interlock your fingers and rub them together (back and front). 5. Rub each thumb. 6. Rub around your wrists and up toward your elbows. 7. Clean under your fingernails. 8. After at least 20 seconds of scrubbing, rinse your hands with clean running water. 9. Shake your hands dry in the air. | * Ар дайым колуңузду жана балдарыңыздын колдорун 20 секунддан кем эмес убакыт жууңуз. Колду жууганда төмөнкү эрежелерди сактаңыз:  1. Таза, аккан суу менен колуңузду суулаңыз. 2. Колуңузга самынды сүртүп, көбүртүңүз. 3. Эки алаканды бири бирине сүртүңүз. 4. Манжаларды бири бирине кийиштирип жууп, алакандын алды, артын сүртүп, жууңуз. 5. Алакан менен бармактарды укалап жууңуз. 6. Билектерди сүртүп, чыканактарга чейин сүртүп жууңуз. 7. Тырмактардын астын сүртүңүз. 7. 20 секунд жуугандан кийин, таза аккан суунун алдында тосуп колуңузду чайкаңыз. 8. Колуңузду абада кургаганча силкиңиз. |
| ***Card 6*** | ***6. Practice food safety and prepare clean water*** | *6. Тамак-аш азыктарынын коопсуздугу жана таза сууну даярдоо* |
|  | * While you are recovering from the virus, encourage other family members to help safely prepare food and clean water. * Always wash hands with soap and running water before and after preparing food. * Wear a medical mask when available or a cloth face covering when preparing food. * Use safe water for drinking and cooking. If you are not sure about the safety of the water, boil it. You can also use a small amount of bleach (chlorine), a water treatment product, or a water filter system. * If possible, use dedicated eating utensils for those suspected/confirmed. These utensils should be cleaned with soap and clean water after use. * Carefully clean all pots, dishes, bowls, and utensils with soap and water, and store them in a clean, safe place. * Wash and rinse raw fruits, and vegetables well with safe water before cooking and eating them. * Clean all food preparation areas, including tables and cutting boards, with soap and clean water. * Keep raw meat, fish, and poultry separate from other foods before cooking, to prevent spreading germs. * Cook meat, fish, and eggs thoroughly. * Serve food immediately after preparation. * Feed your baby using clean hands, his or her own clean bowl and spoon, clean utensils, and clean cups. * Prepared food should be given to the young child within 2 hours of cooking. Reheat cooked food thoroughly. | * Вирустан айыгып жаткан мезгилде, сиз үй-бүлө мүчөлөрүн сизге тамак-аш коопсуздугунун эрежелерин сактоо менен тамак жасаганга жана таза суу даярдаганга жардам берүүсүн өтүнүңүз. * Ар дайым колуңузду самын менен, таза, аккан суу менен тамак жасаардын алдында жана жасап бүткөндөн кийин жууңуз. Тамак жасап жаткан мезгилде бар болсо медициналык, болбосо кездеме беткабын кийип алыңыз. * Тамакка жана ичкенге таза, коопсуз сууну колдонуңуз. Эгерде суунун коопсуздугуна күмөн санасаңыз анда аны кайнатып колдонуңуз. Ошондой эле, бир аз өлчөмдө хлор, сууну тазалаган каражаттарды же суу фильтрин колдонсоңуз болот. Вирус бар экени такталган же шектенген адамдын идиш-аягын мүмкүн болушунча өзүнчө бөлүп колдонуңуз. Идиш-аякты тамактангандан кийин таза суу жана самын менен жууш керек. Казан, мискей, идиштерди, кашыктарды самын менен жууп, коопсуз, таза жерде кармаңыз. * Чийки жашылча-жемиштерди колдонуунун алдында таза жууп, чайкап анан колдонуңуз. * Үстөлдүн үстүн, туураган тактайлардын бетин колдонгондон кийин самын менен жууш керек. * Чийки эт, балык жана тоок этин колдоноордо, микроп жайылып кетпесин деп, башка тамак-аштан бөлүп, алыс кармаңыз. Эт, балык, жумуртканы тамакка колдонууда жакшылап кууруп же кайнатыш керек. * Тамакты даяр болгондон кийин, шыр жеш керек. * Балага тамак бергенде сиздин колуңуз таза, идиши жана кашыгы жеке балага тийешелүү жана таза болушу керек. * Даяр болгон тамак эки саатын ичинде гана колдонулушу керек. Даярдалган тамакты кылдаттык менен жылытыңыз. |
| ***Card 7*** | ***7. Practice safe complementary feeding*** | *7. Кошумча тамак берүүнүн коопсуздугу* |
|  | * If you or others in your family are recovering from COVID-19, it is especially important to practice safe complementary feeding, starting at 6 months of age up to 24 months. * Wash your hands, and have others wash their hands, with soap and clean running water for 20 seconds before preparing foods and before feeding your baby. * Clean food preparation areas, including tables and cutting boards, with soap and clean water. * If you or others have COVID-19, wear a medical mask when available or a cloth face covering when feeding the baby. * If you or others have to cough or sneeze, cover your mouth and nose with your bent elbow or use a tissue to prevent droplets from spraying. Safely dispose of used tissues and wash your hands with soap and clean running water afterwards. * Feed your baby from his or her own clean spoon and bowl. * All recommended complementary feeding practices remain the same. Follow national recommendations on complementary feeding practices regarding frequency, amount, thickness, variety, responsive feeding, and hygiene. * Feed your baby with care. Be patient and actively encourage your baby to eat. Do not force your baby to eat. * When possible, try to give your baby a variety of foods, including fruits, vegetables, legumes and animal source foods such as eggs, meat, poultry, organ meats, fish, and dairy products. * Do not give foods that are high in sugar, salt, and fat, such as fried foods, sweets, juices and salted snacks. These foods are not healthy for your child. * Do not give foods that are pre-chewed to your child. * If your child gets sick, he or she will need extra fluids and foods to recover faster. Breastfeed your child more often and encourage your child to eat soft and appetizing foods during sickness. * After sickness, feed your child more often than usual for about two weeks, to help your child regain strength. | * Эгерде сиз же үй-бүлөңүздүн бир мүчөсү COVID-19 илдетинен кийин айыгып жатсаңыздар, анда баланын 6 айынан баштап 24 айына чейинки кошумча тамак берүүсүндө коопсуз тамактануу эрежелерин өзгөчө катуу сакташыңыз керек. * Өзүңүздүн жана башкалардын балага тамак жасоонун алдында жана тамак берүүнүн алдында колдоруңуздарды самын менен таза, аккан суу менен 20 секунддан кем эмес убакыт жууңуздар. * Бардык нерселердин үстүн, үстөлдүн, туураган тактайлардын үстүлөрүн самын менен таза суу менен жууңуздар. * Эгерде сиз же башка үй-бүлө мүчөлөрү COVID-19 илдетине чалдыксаңыз, балага тамак берип жаткан мезгилде бар болсо бетиңизге медициналык же болбосо кездеме беткабын тагынып алыңыз. * Ооз менен мурунду жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө кагаз кол аарчы менен же болбосо колуңарды бүгүп чыканактын ички жагы менен жаап, вирустун жайылышын алдын алыңыз. Андан кийин кагаз кол аарчыны ыргытып, колду самындап таза, аккан суу менен жууш керек. * Балага тамак берүүдө балага гана тийиштүү болгон таза идишин жана кашыгын колдонуш керек. * Кошумча тамак берүүдөгү баардык сунушталган тажрыйбалар өзгөрүүсүз калат. Улуттук саламаттык сактоо мекемелери тарабынан сунушталган кошумча тамакты канча маал бериш керек, көлөмү, койуулугу, түрдүүлүгү жана тазалыгы боюнча талаптарды аткаргыла. Кичине балага тамак берүүдө этият болуңуз. * Балага тамак жегизгенде сабырдуу болуп, аны тамактанууга көндүрүүдө активдүүлүгүңүздү колдонуңуз. Баланы тамак же деп мажбурлабаңыз. * Мүмкүн болушунча баланын тамагына жер-жемиштерди, жашылчаларды, буурчактары жана жаныбарлардан алынуучу азыктар болуп эсептелген жумуртка, эт, тоок этин, органикалык эт, балык жана сүт азыктарын кошуп түрлөнтүп берүү керек. Балага курамында шекердин, туздун жана майдын көлөмү көп болгон азыктарды, куурулган тамактарды, таттууларды, ширелерди жана туздалган тамактарды беруугө болбойт. Бул азыктардын балага эч кандай пайдалуулугу жок. * Ошондой эле балага тамакты алдын ала чайнап берүүгө болбойт. * Сыркоологон учурда баланын организими эртереек сакайышы үчүн суюктук жана тамак-аштын мол болуусу зарыл болот. Сыркоологон учурда баланы бат-баттан эмизүү керек жана баланын тамакка болгон табитин ачкан, жумшак тамактан бергиле. * Сакайгандан кийин дагы, эки жумага жакын мезгил, бала эртереек күч топтоосуна жардам болсун деп адаттагыдан көбүрөөк тамак берүү керек. |
| ***Card 8*** | ***8. When to seek advice from the health facility*** | *8. Медициналык жардамга кайсы учурда кайрылуу керек* |
|  | * It is important to continue to take your child for routine immunizations, following your national immunization schedule. * Continue with follow-up services according to local recommendations. Appointment frequency and locations may change. * If you are not well, ask a family member who is well to take your child for immunizations and follow-up services, and to ask questions about your child’s growth, health, and nutrition. * Take your child immediately to a trained health worker or clinic if any of the following symptoms are present: * COVID-19 symptoms, including fever, dry cough, and difficulty in breathing * Refusal to feed and limp, or weak * Vomiting (cannot keep anything down) * Diarrhoea (more than 3 loose stools a day for two days or more and/or blood in the stool, sunken eyes) * Convulsions (rapid and repeated contractions of the body, shaking) * The lower part of the chest sucks in when the child breathes in, or it looks as though the stomach is moving up and down (respiratory infection) * Fever * Malnutrition (visible thinness or swelling of the body) | * Эгерде балаңызда төмөнкү белгилерди байкасаңыз, медициналык мекемеге кайрылыңыз: * Баланын тамак жебей калуусу, пландуу эмдөөлөр, кусуу, ичи өтүү, дененин карышып калганы, респиратордук инфекция, дене табынын көтөрүлүүсү, тамакка тойбогондугу. * Улуттук пландуу эмдөөлөрдүн календары боюнча баланы эмдөөлөргө алып барууну улантыш керек. Андан аркы байкоо үчүн жергиликтүү дарыгердин сунушу боюнча керек болсо баруу керек. Дарыгерге баруунун убактысы жана жери өзгөрүшү мүмкүн. * Эгерде сиз өзүңүздү начар сезип турсаңыз, баланы эмдөөгө үй-бүлөңүздүн башка мүчөлөрүн алып баруусун өтүнүңүз жана ага дарыгерге кайра качан баруу керектигин тактап сурганды жана жалпы баланын өсүп-өнүгүүсү, ден-соолугу жана тамактануусу тууралуу кандай суроолорду сураш керек экендигин үйрөтүп койуңуз. * Эгерде балаңызда төмөнкү симптомдор пайда болсо тез арада кесипкөй медициналык кызматкерге же ооруканага алып барыңыз: * COVID-19дун симптомдору болгон дене табынын көтөрүлүүсү, кургак жөтөл, кыйналып дем алуу. * Бала тамак жегенден баш тартып жатса, алы кетип, шалдырап. * Кусуп (жегенин жегендей). * Ичи өтүп (эки же андан көп күн катары менен, суткасына үч же андан көп жолу суюк заң жана/же заңында кан аралаш болсо, көздөрү чөгүп кетсе). * Дененин карышканы (бат-бат кайталанган дененин карышуусу) төшүнүн астыңкы бөлүгү дем алганда ичине кирип же курсагы көтөрүлүп кайра төмөндөшү (респиратордук инфекция). * Дене табынын көтөрүлүшү. Толук кандуу тамактанбай калуусу (арыктап кетүүсү же дененин шишиши) |
| ***Card 9*** | ***9. How to hand express breast milk and cup feed*** | *9. Эмчек сүтүн кол менен кантип саап, сүтүн чөйчөк менен балага берүү керек* |
|  | Why express breast milk?   * A mother can express her own breast milk: * To help establish or maintain milk production if health worker recommends separation from her baby, until she recovers * When she wants to re-establish her milk production after being separated from the baby * When she knows she is going to be away from her baby and miss a feeding | Эмчек сүтүн эмнеге кол менен сааш керек?  * Аял төмөнкү себептерге байланыштуу эмчек сүтүн кол менен саайт: * Эгерде дарыгер энесине илдеттен толугу менен айыкканга чейин баланы эмизбөөнү жана балага жакындабай турууну сунуштаса, аял сүтү токтоп калбаш үчүн саап туруусу зарыл. * Бала менен эненин бир мезгилге чогуу болбой калганда кайрадан сүт келүүсүн калыптандырыш үчүн. * Энеси баланы калтырып кетүү зарылдыгы болгондо, балага сүтүн чөйчөк менен берүүгө саап, калтырып кетүү үчүн. |
|  | Steps in expressing breast milk:   * Wear a medical mask when available or a cloth face covering while preparing and expressing your milk. * Wash your hands with soap and clean running water for 20 seconds. * The cup or container you use to collect breast milk should be clean. * Get comfortable. * It is sometimes helpful to gently stroke or massage your breasts. A warm cloth may help stimulate the flow of milk. * Put your thumb on the breast above the dark area around the nipple (areola) and the other fingers on the underside of the breast behind the areola. * With your thumb and first two fingers press a little bit in towards chest wall and then press gently towards the dark area (areola). * Milk may start to flow in drops, or sometimes in fine streams. Collect the milk in the clean container. * Avoid rubbing the skin, which can cause bruising, or squeezing the nipple, which stops the flow of milk. * Rotate the thumb and finger positions and press or compress and release all around the areola. * Express one breast for at least 3 to 5 minutes until the flow slows, then express the other breast, then repeat both sides again (20 to 30 minutes total). | Эмчек сүтүн саагандын баскычтары:  * Суттү сааганга даярданып бетиңизге медициналык же болбосо кездеме беткабын тагыныңыз. * 20 секунддан кем эмес убакыт колуңузду аккан, таза суу жана самын менен жууңуз. * Сүттү саай турган идиш таза болуш керек. * Ыңгайлуу абалда отуруңуз. * Сүттүн ийишине төшүңүздү жумшак сылоо, укалоо жана жылуу кездеме менен жабуу жардам берет. * Баш бармагыңызды үрпүңүздүн үстүнкү жагына ал эми калган бармактарды үрпүңүздүн алдынкы жагына койуп төшүңүздү кармаңыз. * Баш бармак, сөөмөй жана ортоңку бармак мен менен эмчекти акырын төш тарапка жана андан кийин үрптү көздөй кысып, басып койуу керек. Сүт тамчылап же кээде агып чыга баштайт. Сүттү таза идишке тосуп алыңыз. * Төшүңүздүн терисин сүртпөңүз, болбосо териңиз канталап, көгөрүп калышы мүмкүн. * Үрпүңүздү бармагыңыз менен баспаңыз, сүт чыкпай калышы мүмкүн. * Баш барбак менен сөөмөйүңүздү териден алып, кайра үрпүңүздүн тегерегиндеги башка аймагына акырын койуп кармаган жериңизди этият алмаштырыңыз. * Бир эмчегиңизди 3-5 мүнөт сааңыз жана сүт аз чыгып калганда, экинчисин сааганга өтүңүз. Ошентип эки эмчегиңизди алмак-салмак 20-30 мүнөт сааңыз. |
|  | How to store and feed expressed breast milk:   * Clean the exterior of the cup or container with soap and water before storing. * Store breast milk in a clean, covered container. * Breast milk can be stored for about 8 hours at room temperature (in the shade) and up to 24 hours in the refrigerator. * Wear a medical mask when available or a cloth face covering when feeding the baby if you have any signs of being infected by COVID-19 or if you have been exposed to someone with COVID-19. * Pour just enough breast milk from the clean covered container into the feeding cup. Ask health worker to show you. * Give baby expressed breast milk from a cup. Bring cup to rest against the corners of baby’s upper lip and allow baby to take small amounts of milk, lapping the milk with his or her tongue. Do not pour the milk into baby’s mouth. * Bottles are unsafe to use because they are difficult to wash and can spread germs to baby. | Саалган сүттү кантип сактоо керек жана аны балага кантип берет:   * Сүттү сактаардын алдында сүт куюлган идиштин сырткы жагын самындап, таза жууш керек. * Сүттү үстү жабыла турган, таза идишке сакташ керек. * Эне сүтүн бөлмөнүн температурасында (көлөкөдө) 8 саат, ал эми муздаткычта 24 саат сактаса болот. * Балага сүттү берип жатканда, эгерде сизде COVID-19дун симптомдору бар болсо же COVID-19 вирусун жуктурган адам менен байланышта болсоңуз анда, сиз бетиңизге медициналык же кездеме беткабын тагынып алышыңыз керек. * Сүттү сакталган таза, жабыла турган идишинен баланын чөйчөгүнө мол кылып куйуп алыңыз. Медицина кызматкеринен кантип куйуш керек экенин көрсөтүп берүүсүн өтүнсөңүз болот. * Балага сүтүн берип баштаңыз. Чөйчөктүн чети баланын үстүнкү ээгинин четтерине келгендей кылып оозуна такасаңыз, бала сүттү тили менен иче баштайт. Сүттү баланын оозуна куйуп жибербеңиз. * Бөтөлкөнү колдонуу коопсуз эмес, себеби бөтөлкөнү таза жууш оңой эмес жана балага инфекция жугузуп алуу коркунучу пайда болот. |
|  | **Note:** Feeding a baby who is younger than 6 months any other foods or liquids, including animal milks or water, increases the chances of the baby becoming sick. | **Эскертме:** 6 айга чыга элек балага эне сүтүнөн башка тамак, малдын сүтүн же суу бергенде баланы оорутуп алуу мүмкүнчүлүгү көбөйөт. |
| ***Card 10*** | ***10. If you give infant formula while recovering from the virus*** | *10. Сиз илдеттен айыгып жаткан мезгилде, баланы сүт аралашмасы менен тамактандыруу.* |
|  | Safely mix and feed the infant formula:   * Giving infant formula may be recommended as a last resort while a mother is recovering from COVID-19, and until breastfeeding can be established or re-established. * If you give infant formula while recovering from the virus, it is very important that you safely mix and feed the infant formula | Сүт аралашмасын даярдоо жана балага берүүнүн коопсуздугу:   * Энеси COVID-19 илдетинен толугу менен айыкканча жана кайрадан баланы эмизе ала турган мезгилге чейин, айла жок, балага сүт аралашмасын берүүгө туура келет. * COVID-19 илдетинен айыгып жатып, балага сүт аралашмасын даярдаганда жана бергенде сиздин гигиена эрежелерин кылдат сактаганыңыз өтө маанилүү. |
|  | Safely mix the infant formula using these steps:   * Wear a medical mask when available or a cloth face covering when preparing the infant formula. * Wash your hands with soap and clean running water for 20 seconds before starting to prepare infant formula. * Clean all surfaces and boil equipment to sanitize. * Read and follow the instructions that are printed on the tin very carefully. Ask for more explanation if you do not understand. * Only prepare as much as the baby will need within one hour. * Carefully measure the amount of clean boiled or treated water to mix with the dry infant formula. * Carefully measure the amount of dry infant formula required. * Mix the dry infant formula and water until all the powder is completely dissolved. | Сүт аралашмасын төмөнкү баскычтар менен коопсуз даярдаңыз:   * Сүт аралашмасын даярдап жатканда медициналык, же болбосо кездеме бет кабын бетиңизге кийип алыңыз. * Сүт аралашмасын даярдоонун алдында, колуңузду самын жана таза, аккан суу менен 20 секунддан кем эмес убакыт жууңуз. Даярдай турган үстөлдүн үстүн тазалап, залалсыздандыруу максатында идиштерди кайнатыңыз. * Сүт аралашмасы салынган идишинин сыртында жазылган колдонуу боюнча нускамасы менен таанышып чыгыңыз. Эгерде бир нерсе түшүнүксүз болсо, башкалардан түшүндүрүүнү өтүнүңүз. * Сүттү бир сааттын ичинде балага канча керек болсо, ошончо гана даярдаңыз. * Сүт аралашмасына колдоно турган таза, кайнатылган же тазаланган сууну кылдаттык менен ченеп алыңыз. * Керектелүүчү кургак сүт аралашмасын да кылдат ченеп алыңыз. * Суу менен кургак сут аралашмасын жакшылап аралаштырыңыз. |
|  | How to feed infant formula to your baby:   * Wear a medical mask when available or a cloth face covering when feeding the infant formula. * Wash your hands with soap and clean running water for 20 seconds before starting to feed infant formula. * Give baby infant formula from a cup that has been cleaned and boiled. * Bring cup to rest against the corners of baby’s upper lip and allow baby to take small amounts of milk, lapping the milk with his or her tongue. Do not pour the milk into baby’s mouth. * Bottles are unsafe to use because they are difficult to wash and can spread germs to baby. | Сүт аралашмасын балага кантип берүү керек:   * Балага сүт аралашмасын бергенде медициналык, же болбосо кездеме беткабын бетиңизге кийип алыңыз. * Сүт аралашмасын береердин алдында колуңузду аккан, таза суу жана самын менен 20 секунддан кем эмес убакыт жууңуз. * Балага сүт аралашмасын кайнатылган таза чөйчөк менен бериңиз. Чөйчөктүн чети баланын үстүнкү ээгинин четтерине келгендей кылып оозуна такасаңыз, бала сүттү тили менен иче баштайт. Сүттү баланын оозуна куйуп жибербеңиз. * Бөтөлкөнү колдонуу коопсуз эмес, себеби бөтөлкөнү таза жууш оңой эмес жана балага инфекция жугузуп алуу коркунучу пайда болот. |
|  | **Note:** Feeding a baby who is younger than 6 months any other foods or liquids, including animal milks or water, increases the chances of the baby becoming sick. | **Эскертме:** 6 айга чыга элек балага эне сүтүнөн башка тамак, малдын сүтүн же суу бергенде баланы оорутуп алуу мүмкүнчүлүгү көбөйөт. |