

Құрметті оқытушылар, студенттер және қызметкерлер!

Сіздерге төтенше жағдай кезіндегі тәртіп ережелерді ұсынамыз.

#Birgemiz



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ДЕНСАУТЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ

ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙ КЕЗЕҢІНДЕГІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ҚАҒИДАЛАРЫ

Бүгінгі күні интернетте және әлеуметтік желілерде коронавируc инфекциясының профилактикасы бойынша халыққа арналған көптеген жарнамалар мен нұсқаулықтар орналастырылуда. Олардың бәрлығы әртүрлі айтылған немесе жағдаяттық сипатқа ие. Осы қағидалар қазақстандықтардың күнделікті өмірдегі әрекеті үшін жиынтық қағидаларды қамтиды.

1-ҚАҒИДА

Аса қажет болған жағдайлар болмаса (азық-түлік, дәрі-дәрмек сатып алу, медициналық көмек және өмірлік маңызы бар қызметтерді алу) **ҮЙДЕН ШЫҚПАҢЫЗДАР.**

Саябақтарға, ойын алаңдарына, банктерге, базарларға, адамдар көп жиналатын орындарға **БАРМАҢЫЗДАР.** Балалар тек шұғыл жағдайда ғана және үлкендермен бірге сақтық шараларын сақтай отырып шығуы тиіс.



БІЗ СІЗ ҮШІН
ЖҰМЫСТА ҚАЛДЫҚ,
СІЗ БІЗ ҮШІН ҮЙДЕ
БОЛҢЫЗ!

2-ҚАҒИДА

Басқа адамдармен қорғаныш құралының көмегімен **ҚАШЫҚТАН** сөйлесу керек. **ҚОНАҚҚА БАРМАҢЫЗ** және өзіңізбен бірге тұрмайтын отбасы мүшелерін және достарды **ҚОНАҚҚА ШАҚЫРМАҢЫЗ.**



3-ҚАҒИДА

ҮЙДЕН СИРЕК ШЫҒУ ҮШІН МЫНАДАЙ ШАРАЛАРДЫ ҚОЛДАНУ КЕРЕК:



Қашықтықтағы жұмыс, бейнеқоңырауларды, мессенджерлерді, мәжіліс байланыстарын пайдалану



Азық-түлік пен тауарларды үйдің есігінің алдына дейін жеткізу қызметтерін пайдалану



Шұғыл және кезек күттірмейтін жағдайларды қоспағанда барлық медициналық ем-шараларды кейінге қалдыру ұсынылады.



4-ҚАҒИДА

ТӘУЕКЕЛ ДӘРЕЖЕСІ ЖОҒАРЫ ТОПТАҒЫ АДАМДАР МІНДЕТТІ ТҮРДЕ ҮЙДЕ ҚАЛУЫ ТИІС.

Тәуекел дәрежесі жоғары топқа қарттар және ауыр созылмалы аурулары бар кез келген жастағы адамдар; тыныс алу жолдары ауруларымен, аутоиммунды және жүрек-қан-тамыр ауруларымен, қант диабетімен, онкологиялық аурулармен ауыратын адамдар жатады



ТӘУЕКЕЛ ТОБЫНДАҒЫ АДАМДАР БӨЛЕК ТҮРҒАН ЖАҒДАЙДА ОЛАРДЫҢ ЖАҚЫНДАРЫ:

- Оларға үйден шығуды шектеу туралы хабарлауы және олардың үйден тыс қозғалысын қадағалауы;
- Оларға тек азық-түлікпен, дәрі-дәрмекпен, бірінші қажеттіліктегі заттармен қамтамасыз ету және қажетті медициналық көмек көрсету мақсатында бару кестесін ұйымдастыруы;
- Олармен кездесу кезінде қашықтықты сақтауға, қол алысуға, құшақтасуға, сондай-ақ бару уақытына қатысты барлық шектеулерді сақтауы;
- Алғашқы көмек қажет болған жағдайда оларды барлық байланыспен қамтамасыз етуі тиіс.



5-ҚАҒИДА

05

ЖЕКЕ ГИГИЕНА ҚАҒИДАЛАРЫН САҚТАҢЫЗ



Сүйісу, қушақтасу, қол алысу сияқты жеке қарым-қатынасты болдырмаңыз



Құрамында хлор бар заттарды қолдана отырып үйге күніне екі рет ылғалды жинау жүргізіңіз



Есіктердің тұтқаларын және есіктің өзін дезинфекциялаңыз



Жетелген және түшкірген кезде шынтағыңызбен жабыңыз, алақанпен жабуға және ауаға таратуға мүлдем болмайды немесе мұрын мен ауызды бір рет қолданылатын сулықпен жабыңыз



Үйден шыққанда қолдың беткейлермен жанасуынан қорғау үшін бір рет қолданылатын сулықтарды пайдаланыңыз



Темекі шегетін адамдар тәуекел аймағына жатады! Темекі шегуден, әсіресе жұқтыру қаупі жоғары кальян шегуден бас тартыңыз.



Қолды жиі кемінде 30 секунд сабынмен жуыңыз



Асхана құралдарын ортақ пайдаланбаңыз, бір тәрелкеден тамақ ішпеңіз, өзіңіз тістеген және дәмін татқан тамақты басқа біреуге бермеңіз



Қолды жұмайыншы бетті ұстамаңыз



Үй-жайды жиі желдетіңіз (күніне кемінде 3-4 рет 15 минуттан)



Үйде отырғанда салауатты өмір салтын ұстаныңыз, дұрыс тамақтаныңыз, дене шынықтырумен айналысыңыз

6-ҚАҒИДА

06

ҮЙДЕН ШЫҒАР АЛДЫНДА МЕДИЦИНАЛЫҚ МАСКА ЖӘНЕ ҚОЛҒАП (МҮМКІНДІГІНШЕ МЕДИЦИНАЛЫҚ) КИҢІЗ, ЖЫЛ МЕЗГІЛІНЕ СӘЙКЕС, СОНДАЙ-АҚ ЖЕҢІ ҰЗЫН СЫРТҚЫ КИІМ КИҢІЗ

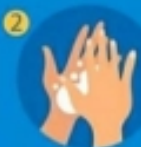


- Шашыңызды жинаңыз, жүзік, сырға, білезік тақлаңыз.
- Қоғамдық көлікті пайдаланбауға тырысыңыз. Өз көлігіңізбен немесе адамдар көп жиналатын орындардан алшақ жаяу жүргеніңіз дұрыс.
- Адамдардан мүмкіндігінше 2 метр қашықтықты сақтаңыз.
- Беткейлерді ұстаған сайын қолыңызды жуыңыз немесе гельмен дезинфекциялаңыз

1



2



3



4



5



6



7-ҚАҒИДА

АЗЫҚ-ТҮЛІК ДҮКЕНІНЕ НЕМЕСЕ ДӘРІХАНАҒА КІРГЕН БОЛСАҢЫЗ:



Дүкендегі немесе дәріханадағы адамның саны аз екендігіне көз жеткізіңіз. Егер үй-жайда 10 астам адам болса, сатып алушылардың бір бөлігі далаға шыққанша сыртта қалып күте тұрыңыз.



Дәріханалардың және дүкендердің сатушылары мен иелері сатып алушылардың санын 50 шаршы метрге 5 адамнан асырмай, 100 шаршы метрге 10 адамнан асырмай және т.б шектеуі қажет.



Дүкенге және дәріханаға барған кезде адамдардан, әсіресе жөтелу, мұрынның бітлеу және ауру белгілері бар адамдардан кемінде 1,5-2 метр қашықтықты сақтаңыз.



Дүкенге және дәріханаға барған кезде қажет емес тауарды ұстамауға тырысыңыз, сатып алу үшін таңдаған тауарды ғана ұстаңыз.



Герметикалық қаптамадағы және оралған өнімді сатып алыңыз



Төлем карталарымен төлем жасауға тырысыңыз. Ақшаны және басқа заттарды ұстаған болсаңыз қолыңызды қолды өңдеуге арналған құрамында спирті бар затпен немесе антисептикпен өңдеңіз.

8-ҚАҒИДА

ҚОҒАМДЫҚ КӨЛІКТІ ПАЙДАЛАНУ КЕЗІНДЕ (ЕГЕР СІЗ ОНЫ ПАЙДАЛАНСАҢЫЗ)

- Автобуспен немесе троллейбуспен жолға шығар кезде қолыңызды дезинфекциялау құралымен өңдеңіз.
- Жол жүрудің соңғы нүктесіне барған кезде қолыңызды дереу сабынмен жуыңыз.
- Егер біреу жөтеліп немесе түшкіріп бастаса, аузыңызды және мұрныңызды таза сулықпен жабыңыз. Егер мұндай затыңыз болмаса, бетіңізді алақанмен емес, шынтақтың ішкі жағымен жабыңыз.
- Жөтеліп және түшкіріп отырған адаммен тығыз байланыса болмаңыз. Бұл жағдайда келесі автобусты күткеніңіз дұрыс.
- Қоғамдық көлікте жолаушылармен сөйлеспеніз. Олардан барынша қашық тұруға тырысыңыз.
- Мүмкіндік болса көліктің әйнегін ашыңыз. Бұл өте маңызды, басқа да мұндай қорғаныш шараларын жасаңыз.
- Жол жүру уақытында бет-қолыңызды (ауыз, мұрын, көз) ұстамаңыз.



9-ҚАҒИДА

09

ҮЙГЕ КЕЛГЕН КЕЗДЕ:



Қолыңызды жуғанға дейін және дезинфекциялағанға дейін еш затты ұстамауға тырысыңыз.



Аяқ киімнің табанын дезинфекциялау құралына малынған шүберекпен сүрту қажет. Далаға серуендеуге шығарған үй жануарының табанын да сүрту қажет.



Маска мен қолғапты абайлап шешіп, герметикалық пакетке салып лақтырып жіберіңіз. Сөмке, кілт, әмиян, телефон және т.б. кіреберістегі қорапта қалдырыңыз. Кейіннен дезинфекциялаңыз.



Жеткізу қызметтерінен тауарларды алған кезде де осыған ұқсас шаралар қабылдаңыз.



10-ҚАҒИДА

10

ДЕНСАУЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН ҚАЛАЙ КҮТУГЕ БОЛАДЫ:

- Медициналық ұйымдарға баруды қажет ететін барлық жоспарлы медициналық қарап-тексерулерді, операцияларды кейінге қалдырыңыз.
- Созылмалы аурулармен бар денсаулық жағдайымен байланысты проблемалар туындаған жағдайда емханаларға бармай және қабылдауларға жазылмай мүмкіндігінше қашықтықтағы медициналық қызметтерді (телефон және әлеуметтік желілер арқылы консультациялар) пайдалану.
- Дене қызуын күніне екі рет өлшеу
- Имунитетті нығайтатын дәрумендерді пайдаланыңыз немесе құрамында дәрумендері көп өнімді пайдаланыңыз.
- Жетел, тыныс алудың қиындауы, демігу және т.б. сияқты көріністері бар дене қызуының жоғарылауы, аурудың симптомдары пайда болған кезде маска кию және отбасы мүшелерімен байланысты шектеу қажет. Емдеуші дәрігерге дереу хабарласыңыз немесе жедел жәрдем шақырыңыз.
- Емханаға немесе ауруханаға баруға мүлдем болмайды. Адамдарға жұқтыру және егер Сізде қарапайым ЖРВИ болса, өзіңіздің ауру жұқтырып алу қаупі болады.
- Денсаулығыңызға байланысты барлық жағдайлар бойынша 103 –ке хабарласыңыз.



11-ҚАҒИДА

ӨЗІҢІЗДІ БАЛАЛАРМЕН ҚАЛАЙ ҰСТАУ КЕРЕК:

- Балалардың үйде ұзақ уақыт отыруы оларды күйзеліске алып келуі мүмкін. Олар үлкендердің назар аударуын қажет етеді, мазасызданады, тұйықталады, көңіл-күйі төмен немесе ерекше жоғары болады, төсекке кіші дәретін жіберіп қояды және т.б.
- Балалардың осыған ұқсас реакцияларына позитивті жауап қайтарыңыз, не мазалайтынын сұраңыз, кері итермеңіз.
- Қиын сәттерде балаларда сіздің махаббатыңыз бен көңіл аударуыңыз қажет етіледі. Сондықтан, әдеттегіге қарағанда оларға көбірек көңіл бөліңіз. Балаңызды тыңдаңыз және мейірімділік танытыңыз.
- Баланың назарын аудару үшін ойындар және қызықты істер ойлап табыңыз.
- Балаларды мүмкіндігінше ата-аналарынан және отбасы мүшелерінен ажыратпаңыздар. Егер бұл мүмкін болмаса (мысалы, емдеуге жатқызу), баланың отбасымен үнемі байланысын (мысалы, телефон арқылы) үзбеңіз және оған қажетті моральдық қолдау көрсетіңіз.
- Алдын ала белгіленген тәртіпті немесе кестені мұқият сақтауға тырысыңыз, жағдайдың өзгергенін есепке ала отырып, мектеп және басқа да оқуға, сондай-ақ ойын мен демалысқа уақыт көзделген жаңа күн тәртібін енгізіңіз.
- Орын алған жағдай туралы және жұқтырудан қорғану туралы балаға түсінікті тілде түсіндіріңіз. Оқиганың мүмкін болатын дамуы туралы (мысалы, егер отбасы мүшелері немесе баланың өзі өзін жайсыз сезінсе, ол ауруханаға уақытша баратыны және оған дәрігер сауығуына көмектесетіні туралы) жайлап түсіндіріңіз.



12-ҚАҒИДА

КӨП ПӘТЕРЛІ ҮЙЛЕР МЕН ТҰРҒЫН ҮЙ КЕШЕНДЕРІНІҢ ЖӘНЕ ШАҒЫН АУДАНДАРДЫҢ ТҰРҒЫНДАРЫ ӨЗІН-ӨЗІ ҚАЛАЙ ОҚШАУЛАЙДЫ:

- КСК-ның және үйлердің бастамашы азаматтарымен бірлесіп, еріктілер тобын ұйымдастыру керек, олар жерігікті билікпен және полиция органдарымен өзара тығыз байланыста жұмыс істейді (байланыс деректерімен, ақпаратпен, нұсқаулықтармен, ұсынымдармен алмасу).
- Мінез-құлық қағидалары мен аурдың профилактикасы туралы ақпаратты тарау үшін үйдің жалпыға бірдей чатын пайдалану.
- Үйлердің кіреберістеріне, лифттеріне және баспалдақ алаңдарына күн сайын санитариялық өңдеу жүргізу (күніне кемінде 3 рет).
- Қажет болған кезде, үйлердің аумақтарында тұрғындарды өткізу режимін және жеткізу қызметтерін қамтамасыз ету, барлық кіретін және шығатын тұрғындардың дене қызуын өлшеу бойынша посттарды ұйымдастыру керек.
- «1-1-2» қағидасын сатай отырып, пәтерден тұрғындардың шығу тәртібін қадағалау керек, отасы мүшелерінің біреуі ғана екі күнде бір рет үйден шыға алады. Жұқтыру жағдайы айқындалған пәтерлерге ерекше бақылау орнату керек.
- Жақын орналасқан азық-түлік дүкендері мен дәріханалардың жұмысына бақылау орнату және олардың жұмысы тоқтаған жағдайда (азық-түлік жеткіліксіздігі және т.б.) жергілікті билікке хабарлау.
- Қажет ететін пәтер тұрғындарына тиісті көмекті ұйымдастыру.



13-ҚАҒИДА

13

БІРГЕ ТҮРҒАН ЖАҚЫН АДАМЫҢЫЗДЫ ЕМДЕУГЕ ЖАТҚЫЗҒАН БОЛСА:

- Науқас бірге тұрған отбасының барлық мүшелері үшін медициналық мекемеге карантиндік оқшаулау жағдайына «төтенше жағдай сөмжесін» (ауыстыратын киім, гигиеналық заттар, телефон, қуаттау құрылғысы және т.б.) дайындау.
- Ауру жаппай таралуы жағдайына дайын болу керек, медициналық ұйымдарда орын жеткіліксіз болуы мүмкін. Мұндай жағдайда барынша аз жүргізу қажет.
- Науқаспен бірге тұрған және онымен байланыста болған адамдардың барлығы 14 күн бойы өзін-өзі оқшаулайды. Медицина қызметкерлері қоңырау шалу арқылы барлығының денсаулығы жағдайын қадағалайтын болады. Егер осы уақыт ішінде ешбір симптомдар болмаса, адам дені сау болып есептеледі және басқаларға қауіп төндірмейді.
- Сіздің жақыныңызды емдеуге жатқызған сәтте бірінші кезекте пәтірдің барлық жерін дезинфекциялау керек.
- Өзін-өзі оқшаулау кезінде өз денсаулығын қадағалауы (дене қызуын өлшеу және аурудың симптомдарын мониторингілеу) және дәрігерлер ұсынған ұсынымдарды қатаң сақтау керек.
- Соңғы уақытта ауырған байланыста болған адамдардың тізімін жасауға көмектесу керек.



14-ҚАҒИДА

#Birgemiz

ПОЛУЧИТЬ ДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:



Coronavirus 2020kz сайты, Үкіметтің, Денсаулық сақтау министрлігінің және әкімдіктің сайттары арқылы

1406

1406 колл-орталығына қоңырау шалу



Қажет болған жағдайда психологиялық қолдау қызметіне және жедел жәрдемге жүгіну

ҚОРЫТЫНДЫ

ОСЫ ҚАУІПСІЗДІК ШАРАЛАРЫН САҚТАҒАН ЖАҒДАЙДА ҒАНА СІЗ ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗДЫ, ЖАҚЫНДАРЫҢЫЗДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАЙ АЛАСЫЗ ЖӘНЕ КОРОНОВИРУСТЫҢ ӘЛЕМДІК ПАНДЕМИЯСЫНА ҚАРСЫ КҮРЕСТЕ БАҒА ЖЕТПЕС ҮЛЕСІҢІЗДІ ҚОСА АЛАСЫЗ!