

БІЛЕ ЖҮРІҢІЗ

COVID-19 – 2019 жылдың желтоқсанында алғаш рет Қытайдың Ухань қаласында анықталған жаңа респираторлық вирус. Ол адамнан адамға ауа-тамшы арқылы беріледі.



***Белгілер ауру жұқтырғаннан кейін 14 күннің ішінде пайда болуы мүмкін**

Кімнің жұқтыру қаупі жоғары?



- 60 жастан асқан адамдар
- Созылмалы жүрек ауруы, диабет және басқа да аурулары бар адамдар



Вирус қалай беріледі?

- Аурулармен тығыз байланысқанда
- Ауа-тамшы жолымен: түшкіргенде және жөтелгенде
- Вирусы бар затты ұстағанда



Қазіргі уақытта коронавирусқа қарсы екпе немесе арнайы ем жоқ



ДАЙЫН БОЛЫҢЫЗ



Ақпаратты тек сенімді дереккөзден алыңыз. Коронавирус туралы барлық фактілерді тексеріңіз, фейктер мен жалған хабарламаларға сенбеңіз



Қолыңызды үнемі сабынмен жуыңыз. Антисептикті барынша жиі қолданыңыз



Түшкіргенде шынтақпен жабыңыз. Жөтелгенде арнайы салфеткалар қолданыңыз. Оны қолданған соң қолыңызды міндетті түрде жуыңыз.

ӘРЕКЕТТЕР



Тұмау және ЖРВИ белгілері бар адамдармен байланыспаңыз. Үйде қалыңыз. Карантин кезінде қоғамдық орындарға бармаңыз.



Бетіңізді кір қолмен ұстамаңыз



Отырған жеріңізді дезинфекциялаңыз. Ортақ ыдыстан тамақтанбаңыз. Ортақ гигиена заттарын қолданбаңыз.



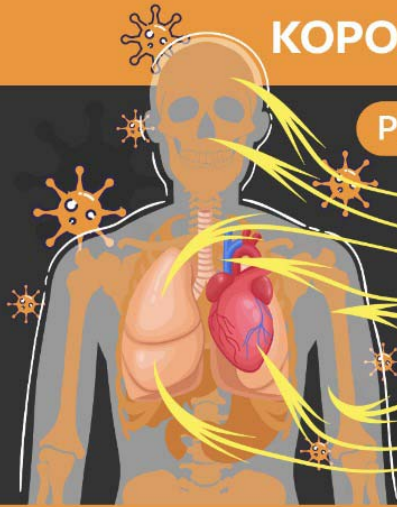
Өз бетінше емделмеңіз. Егер Сізде коронавирус, ЖРВИ немесе тұмау белгілері болса, шұғыл түрде жедел жәрдем шақырыңыз.



Қазақстан Республикасы
Денсаулық сақтау министрлігі

КОРОНАВИРУСТЫҢ СИМПТОМДАРЫ

Респираторлық жолмен жұғады



- Бастың ауыруы
- Мұрыннан су ағу
- Кеуде тұсының ауырсынуы
- Пневмония
- Безгек
- Дене қызуының көтерілуі
- Жүрек қағысының жиілеуі
- Тыныс алудың бұзылуы

АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ:



Антисептикалық сұйық сабынмен қолды жиі жуу



Ауруды жұқтырған адаммен жақын байланыста болмау



Ет пен жұмыртқаны жақсылап қуырып/қайнатып пайдалану



Мұрыннан су аққанда, жөтел кезінде қол орамал пайдалану



Жабайы жануарлар мен малға жақындамау

Аталған симптомдарды байқасаңыз, **103** нөміріне хабарласыңыз

Сондай-ақ **1406** нөміріне хабарласып, қосымша ақпарат алуға болады



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
МИНИСТРЛІГІ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ МИНИСТРЛІГІНІҢ ТАУАРЛАР МЕН
КӨРСЕТІЛЕТІН ҚЫЗМЕТТЕРДІҢ САПАСЫ
МЕН ҚАУІПСІЗДІГІН БАҚЫЛАУ КОМИТЕТІ



ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ
ОРТАЛЫҒЫ

КОРОНАВИРУСТАН ҚОРҒАНУДЫҢ ҚАНДАЙ ӘДІСТЕРІ БАР?

Қол гигиенасын ұстаныңыз. Қолды сабынмен жиі жуыңыз және қолды дезинфекциялау құралдары (тері антисептиктерін) жөтелгеннен, түшкіргеннен кейін қолданыңыз. Тамақ әзірлеудің алдында, сондай-ақ науқастардың жеке заттарын қолданған жағдайда.

1



2



Көз, мұрын, бетіңізге қолыңызды барынша тигізбеуге тырысыңыз

Адамдар көп жиналатын жерлерде бетперде киіңіз

3



Ауырып жүрген адамдардан және олардың заттарына жанасудан аулақ болыңыз, байланысқа түскен жағдайда бетпердемен қорғаныңыз

4



Жөтелу немесе түшкіру кезінде ауыз бен мұрынды жабу үшін майлықтарды пайдаланыңыз, содан кейін оларды қоқысқа тастаңыз және қолды мұқият жуыңыз.

5



6

Жалпы жақсы гигиеналық әдеттерді ұстаныңыз



Көкөністер мен жеміс – жидектерді қолданар алдында мұқият жуыңыз

7



8



Иммундық жүйені жақсы қалыпта ұстау үшін дұрыс тамақтаныңыз, дене шынығумен айналысыңыз, және толыққанды сегіз сағат ұйықтаңыз.