



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
МИНИСТРЛІГІ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ МИНИСТРЛІГІНІҢ ТАУАРЛАР МЕН
КӨРСЕТИЛЕТІН 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



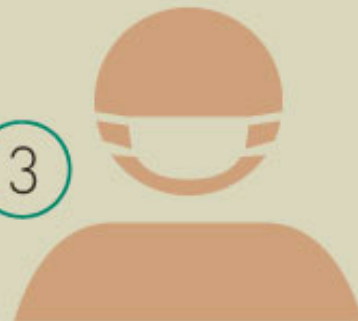
2



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.