



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
МИНИСТРЛІГІ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ МИНИСТРЛІГІНІ, ТАУАЛAR МЕН
КӨРСЕТИЛЕТІН ҚЫЗМЕТТЕРДІң САЛАСЫ
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 антисептикерін) жөтелгеннен, түшкіргеннен кейін қолданыңыз. Тамақ әзірлеудің алдында, сондай-ақ науқастардың жеке заттарын қолданған жағдайда.



1

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



4

Кекөністер мен жеміс – жидектерді қолданар алдында мұқият жуыңыз

7



2

Көз, мұрын, бетіңізге қолыңызды барынша тигізбеуге тырысыңыз



3

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

5



6

Жалпы жақсы гигиеналық әдеттерді ұстаныңыз

8

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