



Тұмау және ЖРВИ профилактикасы

Профилактика гриппа и ОРВИ

1. Гигиена – қорғаныстың негізі

Қолды сабынмен жиі жуыңыз (20–30 секунд).

Жуылмаған қолмен бетті ұстамаңыз.

Бөлмені үнемі желдетіңіз (әр 2–3 сағат сайын).

Аптасына 1–2 рет дымқыл тазалау жұмыстарын жүргізіңіз.

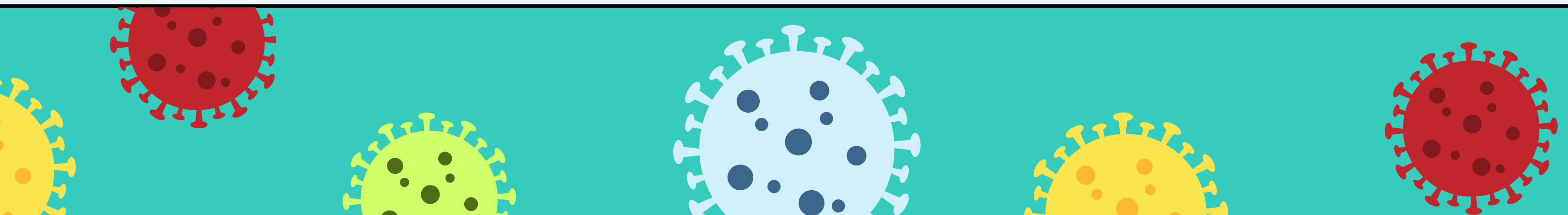
1. Гигиена – основа защиты

Часто мойте руки с мылом (20–30 секунд).

Не трогайте лицо немытыми руками.

Регулярно проветривайте помещение (каждые 2–3 часа).

Делайте влажную уборку 1–2 раза в неделю.



2. Жұқтыруды азайту

Ауырған адамдармен тығыз қарым-қатынаста болудан аулақ болыңыз. Симптомдар болса – үйде болыңыз! Балаларды балабақшаға/ мектепке жібермеңіз.

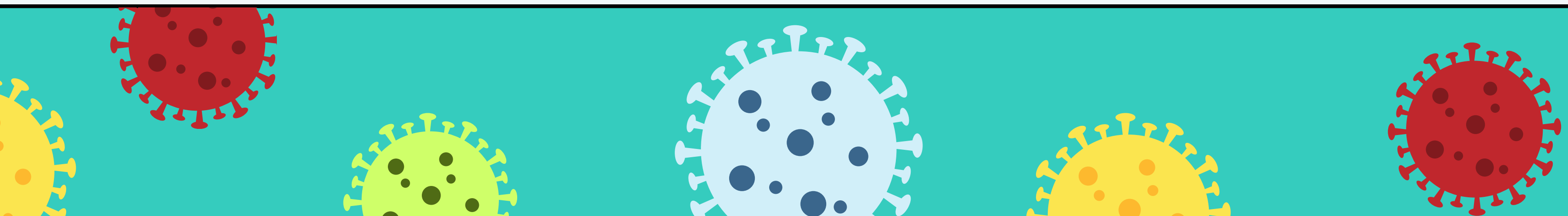
Адам көп жиналатын жерлерде, ауырғандармен байланыста болғанда масканы қолданыңыз.

2 Минимизируем заражение

Избегайте тесного контакта с больными людьми.

При симптомах – дома! Не отправлять детей в сад/школу.

Используйте маски в местах скопления людей, при контакте с заболевшими.



3. Балаларға арналған

Балаларға жөтелгенде және түшкіргенде ауызды/мұрынды жабуды үйретіңіз (қолмен емес, шынтақпен).

Жеке сүлгілер, шыныаяқтар, қасықтар – тек өзінікі болуы керек.

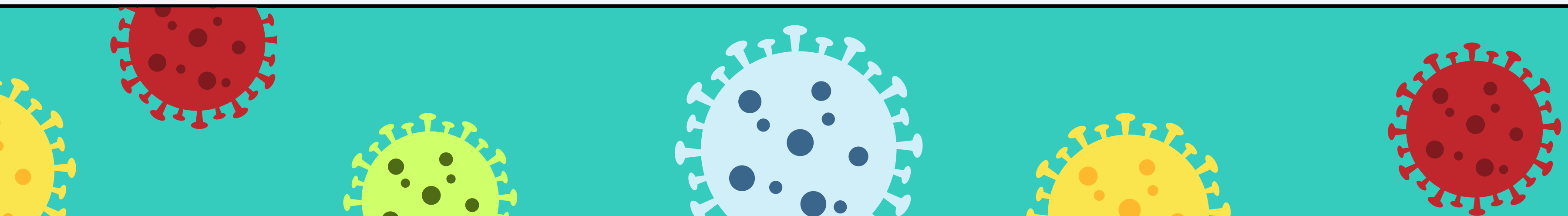
Суық тигізуді шектеңіз, жеткілікті ұйқысын қадағалаңыз.

3. Детям

Учите детей прикрывать рот/нос при кашле и чихании (локтем, не рукой).

Личные полотенца, кружки, ложки – только свои.

Ограничьте переохлаждение, следите за достаточным сном.



4. Иммунитет

Толыққанды ұйқы: балаларға – 9–10 сағат, ересектерге – 7–8 сағат.

Рацион: көкөністер, жемістер, ақуыздар, су 1–1,5 л.

Күнделікті кемінде 30 минут серуендеңіз.

Қажет болған жағдайда – дәрігердің тағайындауы бойынша дәрумендер қабылдаңыз.

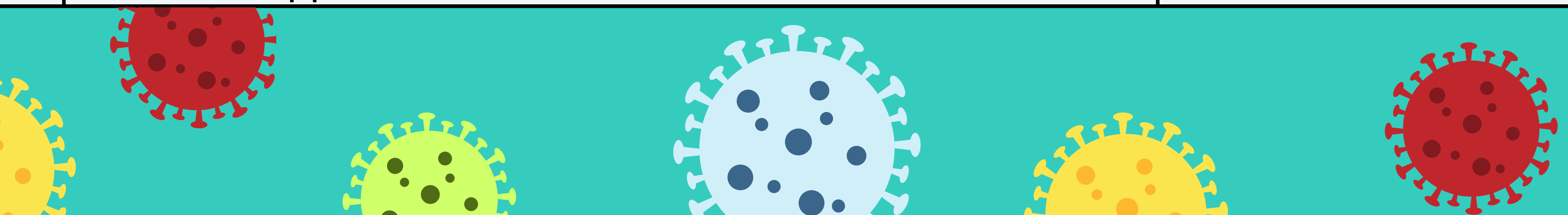
4. Иммунитет

Полноценный сон: детям – 9–10 часов, взрослым – 7–8.

Рацион: овощи, фрукты, белки, вода 1–1,5 л.

Прогулки ежедневно не менее 30 минут.

При необходимости – витамины по назначению врача.



5.Бөлмедегі жағдай

Ауаны ылғалдандырыңыз (40–60%).

Ыңғайлы температураны сақтаңыз: 20–22°C.

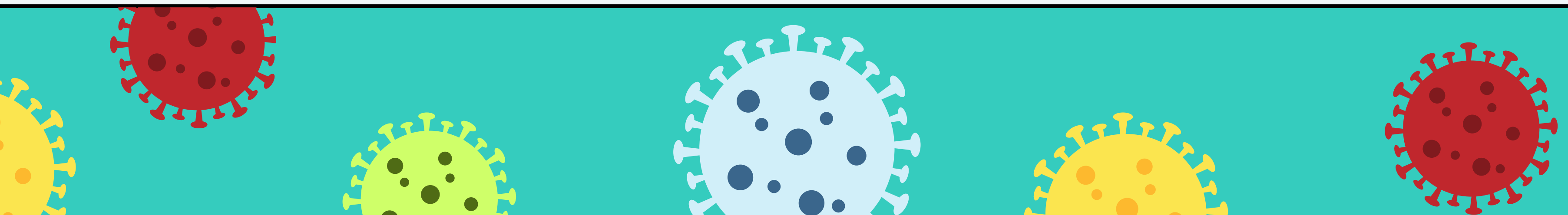
Сүлгілер мен төсек жабдықтарын жиі ауыстырыңыз.

5. В помещении

Увлажняйте воздух (40–60%).

Поддерживайте комфортную температуру 20–22°C.

Чаще меняйте полотенца и постельное бельё.



Дәрігерге қашан қаралу керек?

Температура 38,5-тан жоғары болса, түспесе.

Тыныс алу қиындаса, еңтігу болса.

Кенеттен әлсіздік, бұлшықеттердегі ауырсыну, айқын интоксикация.

Бөртпе, кеудедегі ауырсыну, бала енжар немесе нашар су ішсе.

Бұл ақпарат сіз үшін пайдалы болды деп үміттенемін. Сізге денсаулық тілеймін!

Когда обращаться к врачу

Температура выше 38,5°C, не сбивается.

Затруднённое дыхание, одышка.

Резкая слабость, боли в мышцах, выраженная интоксикация.

Сыпь, боль в груди, ребёнок вялый или плохо пьёт. Будьте здоровы!

