



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



КОМИТЕТ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА
И БЕЗОПАСНОСТИ ТОВАРОВ И УСЛУГ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ ОТ НОВОГО COVID-19?

Поддерживайте хорошую гигиену рук. Часто мойте руки с мылом и используйте дезинфицирующие средства для рук (кожные антисептики), особенно после кашля, чихания или использования туалетов, перед обработкой или приготовлением пищи, а также после контакта с больными или их личными вещами

1



2



Максимально избегайте прикосновения глаз, носа, лица

Ношение маски в первую очередь рекомендуется при наличии симптомов простудного заболевания!

3



Максимально избегайте контакта с больными людьми и их принадлежностями, в случае вынужденного контакта носите маски

4



Во время кашля или чихания используйте салфетки для прикрытия рта и носа, после чего утилизируйте их в мусор и тщательно помойте руки. В случае если вам не доступны салфетки избегайте использование ладоней, воспользуйтесь локтевым сгибом для прикрытия носа и рта во время чихания

5



6

Придерживайтесь хороших гигиенических привычек в целом



Тщательно мойте овощи и фрукты перед их употреблением

7



8

Сбалансированное питание, занятия физической культурой, а также полноценный восьмичасовой сон помогут поддержать иммунную систему вашего организма в хорошем состоянии

