



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



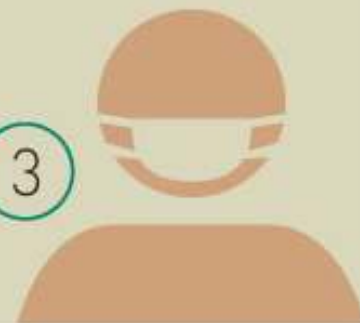
2



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.