

МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ



Управление здравоохранения
Каргандинской области



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

В Карагандинской области
функционируют
9 молодежных
центров здоровья:

город Караганды:
- Поликлиника №1
- Поликлиника №3
- Поликлиника №4

город Темиртау:
- Поликлиника №1

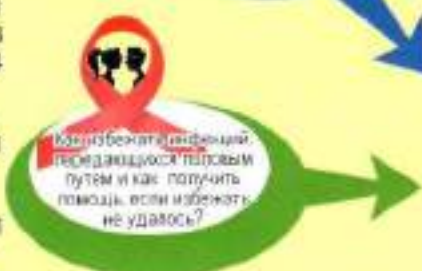
город Балхаш:
- Поликлиника №1

город Жезказган:
- Городская поликлиника

город Сатпаев:
- Городская поликлиника

город Абай:
- Центральная больница

город Сарань:
- Центральная больница



sozkrq

sozkrq

sozkrq

www.soz.zdravkrq.kz



Call-центр
8 (7212) 955-559
1406

Звонки
принимаются
КРУГЛОСУТОЧНО

ЖАСТАР ДЕНСАУЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



Қарағанды облысының
денсаулық сақтау
басқармасы



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ КІТТІК ОРТАЛЫҒЫ

Қарағанды облысы
бойынша 9 жастар
денсаулық орталығы
қызмет етуде:

Қарағанды қаласы:

- №1 емхана
- №3 емхана
- №4 емхана

Теміртау қаласы:

- №1 емхана

Балқаш қаласы:

- №1 емхана

Жезқазған қаласы:

- Қапалық емхана

Сәтбаев қаласы:

- Қапалық емхана

Абай қаласы:

- Орталық аурухана

Саран қаласы:

- Орталық аурухана

Сен неге
ешім
тронбейсі?

Өзінді
қалай
түсінуге
болады?

Айналадағылар мен
отбасында
достарымен
дәлелсуді
қалай болдырмауға
болады?

Жыныстық қатынас
жұлатын инфекциялардан
қалай сақтануға болады және
қаулырып алған жағдайда
қалай емделуіне
болады?

Жастар денсаулығы орталығы осы
сұрақтарға жауап табуға көмектеседі.

Қызбен/қалаймен
ара қатынасты
қалай түзетуге
болады?

Түімді контрацепция
құралын қалай таңдауға
болады және мезгілсіз
жүктіліктің алдын қалай
алуға болады?

Зиянды
едеттерден
қалай бас
тартуға
болады?

Жастар денсаулығы орталығында өзінді
қызықтықтың сұрақтарына құрдастарымен
тапқылап, бас уақытыңды өз мүдделіңе арнай
ұйымдастырып, сонымен қатар сенің
телефоны бойынша бізге хабарласа аласың.



Сайт-орталығы
8 (7212) 955-559

Қоңыраулар
тәулік бойы

COVID-19

ҚАЗАҚСТАН БОЙЫНША
БІРЫҢҒАЙ ҚАУЫРТ ЖЕЛІ
+7 7172 768 043



1406



ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

КОРОНАВИРУСТЫ ЖҰҚТЫРУҒА ЖОЛ БЕРМЕУ ҮШІН САҚТЫҚ ЖӘНЕ ГИГИЕНА ШАРАЛАРЫ



Қолды сабынмен жиі жуыңыз немесе антисептикпен өңдеңіз (жөтелген соң, түшкіргеннен кейін, көшеден немесе адамдар көп жиналатын жерден қайтып оралғаннан кейін, тамақ дайындар алдында)



Жөтелгенде және түшкірген кезде ауыз бен мұрынды бір рет қолданылатын майлықпен жабыңыз, қолданғаннан кейін оны бірден тастаңыз



Қол алысып амандасудан бас тартыңыз



Қоғамдық орындарға (дүкендерге, дәріханаларға, банктерге) сирек баруға тырысыңыз



Қоғамдық көлікпен жиі жүруден аулақ болыңыз



Бетке, көзге, мұрынға және ауызға жуылмаған қолыңызды тигізбеңіз-шырышты қабықшалары арқылы вирус сіздің ағзаңызға түсуі мүмкін



Қоғамдық орындарда бетперде тағыңыз



Қоғамдық орындарда өзіңізбен болған заттарды (сөмке, портфель, кітап, ұялы телефон) антисептикалық дымқыл майлықпен сүртіңіз



Өз бетіңізше диагноз қоймаңыз – егер кенеттен ұқсас симптомдар анықталса, дәрігер шақырыңыз

КОРОНАВИРУС ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Коронавирустар - бұл жануарларда да, адамдарда да кездесетін вирустардың үлкен тобы.

2019 жылғы жаңа коронавирус (COVID-19) - бұл Қытайдың Ухань қаласында алғаш рет табылған, тыныс алу жүйесінің ауруын тудыратын вирус.

Бастапқыда індеттің басталуы болжам бойынша, Уханьдағы (Қытай) теңіз өнімдері нарығы болды.

Денсаулық сақтау министрлігі мен Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы Қазақстан Республикасында вирустың пайда болмауын және алдын алу жұмыстарын жүргізуде.



Егер сізде суықтың белгілері болса және сіздің жақындарыңыз соңғы 2 аптада шетелге кеткен болса, дәрігерге хабарласыңыз, ол жаңа коронавирустық инфекцияға тест тағайындайды.



Ауру адамдармен байланыс орнатпауға және адамдар көп жиналатын орындарға барудан бас тартуға тырысыңыз.



60 жастан асқан адамдарға арналған арнайы ұсыныстар



Отбасылық немесе әлеуметтік қызметкерлерден коммуналдық қызметтерді төлеуге және тауарларды қашықтан сатып алуға көмектесуді сұраңыз.

АУРУДЫҢ СИМПТОМДАРЫ МЕН БЕЛГІЛЕРІ ҚАНДАЙ?



Ауру асқынған жағдайда науқасты өлімге әкелетін өте ауыр асқынулар пайда болуы мүмкін. Олар: өкпе жеткіліксіздігі және бүйрек жеткіліксіздігі.

**ӨЗІҢІЗДІ ЖӘНЕ ЖАҚЫНДАРЫҢЫЗДЫ
ҚОРҒАҢЫЗ!**

COVID-19

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН:
+7 7172 768 043



1406



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ГИГИЕНЫ ДЛЯ НЕДОПУЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ



Чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте антисептиком (после кашля, чихания, по возвращении с улицы или из мест массового скопления людей, перед приготовлением пищи)



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой, сразу же выбросив ее после использования



Откажитесь от приветствия через рукопожатие



Старайтесь как можно реже посещать общественные места (магазины, аптеки, банки)



Избегайте частых поездок в общественном транспорте



Не касайтесь немытыми руками лица, глаз, носа и рта – через слизистую вирус может попасть в ваш организм



В общественных местах пользуйтесь маской



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, находившиеся с вами в общественных местах (сумка, портфель, книги, сот. телефоны)



Не ставьте диагноз самостоятельно – вызовите врача, если вдруг обнаружили схожие симптомы

НОВЫЙ КОРОНАВИРУС – ЧТО ЭТО?

Коронавирусы – это большое семейство вирусов, которые распространены как среди животных, так и среди людей. Новый коронавирус 2019 года (COVID-19) – это вирус, который является причиной вспышки респираторного заболевания, впервые обнаруженной в Ухани, Китай. По сообщениям, на ранних стадиях многие из пациентов, участвовавших в вспышке заболевания в Ухани, Китай, имели какую-то связь с крупным рынком морепродуктов и животных, что предполагает распространение от человека к человеку.

Министерство здравоохранения и Всемирная организация здравоохранения работают над предупреждением возникновения и распространения вируса в Республике Казахстан.



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, сообщите об этом врачу, он назначит тест на новую коронавирусную инфекцию



Старайтесь избегать контактов с больными людьми и откажитесь от посещения мест массового скопления людей



Особые рекомендации для категории лиц 60+



Попросите близких или работников социальной сферы помочь вам с оплатой коммунальных услуг и приобретением продуктов и товаров удаленно

КАКИЕ СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ?



Кашель



Повышение температуры/жар



Диарея



Одышка



Рвота



Пневмония

В случаях прогрессии, у больного могут развиваться очень серьезные осложнения, которые могут привести к смерти. Это: Легочная недостаточность и Почечная недостаточность

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



Управление здравоохранения
Карагандинской области



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Как сохранить свое здоровье



Call-центр
**8 (7212) 955-559
1406**

**Звонки
принимаются
КРУГЛОСУТОЧНО**



Қарағанды облысының
денсаулық сақтау
басқармасы



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫҢДЫ ҚАЛАЙ САҚТАУ КЕРЕК?



Call-орталығы
8 (7212) 955-559
1406

Қоңыраулар
ТӘУЛІК БОЙЫ
қабылданады

АҒЗАНЫ ҚОРҒАУ ҮШІН ҚАНДАЙ ӨНІМДЕРДІ ПАЙДАЛАНУ КЕРЕКТІГІ ТУРАЛЫ НУТРИЦИОЛОГТЫҢ 6 ҰСЫНЫМЫ



ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ
ОРТАЛЫҒЫ

Кез келген вирустан өз ағзаны қорғаудың ең жақсы тәсілі - толыққанды дұрыс тамақтану



жеміс-жидектер,
шикі көкөністер
және түрлі салат
жапырақтары



қоңыр күріш, тары,
тұтас сұлы, жабайы
қара күріш және
киноа



тұтас бидай ұны,
қоңыр қант және
қызғылт гималай
тұзы



суперфуд (витграсс,
спирулин, псилиум хаск,
зығыр, куркума, зімбір,
қайен бұрышы)



теңіз балығы
және теңіз өнімдері



орегано және эхинацея
табиғи майлары

6 РЕКОМЕНДАЦИЙ ОТ НУТРИЦИОЛОГА О ТОМ, КАКИЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**Лучший способ защитить свой организм
от любых вирусов — правильное
сбалансированное питание.**



фрукты, ягоды,
сырые овощи и
различные
салатные листья



коричневый рис,
пшено, цельный овес,
дикий черный рис и
киноа



цельнозерновая
мука, коричневый
сахар и розовая
гималайская соль



суперфуды (витграсс,
спирулина, псилиум хаск,
лен, куркума, имбирь,
кайенский перец)



морская рыба и
морепродукты



натуральные масла
орегано и эхинацеи



ҮЙ КАРАНТИНІН ҰЙЫМДАСТЫРУ ҮШІН ТҰРУ ЖАҒДАЙЛАРЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Үй карантиніндегі адам үшін нұсқаулықтар

1



Үйден шықпау.

2



Жабық есігі бар жеке, жақсы желдетілетін бөлмеде болу. Бөлмеден шығуға тек қажетті рәсімдер үшін және қысқа уақытқа рұқсат етіледі ; бұл кезде ауыз бен мұрын маскамен жабылуы тиіс.

3



Вирустың таралуын болдырмау үшін түшкіргенде немесе жөтелгенде ауыз бен мұрынды бір рет қолданылатын қол орамалмен немесе иілген шынтақпен жабыңыз . Осыдан кейін қолды сумен және сабынмен жуу немесе спирттік негіздегі антисептикалық затпен дезинфекциялау қажет.

4



Қолды сумен және сабынмен жуу немесе тамақ дайындағанға дейін және одан кейін, тамақ алдында және дәретхананы пайдаланғанға дейін және одан кейін спирттік негіздегі антисептикалық затпен дезинфекциялау. Егер қолында көрінетін кір болса, сумен және сабынмен жуу, антисептикалық затпен өңдеуден гөрі жақсырақ. Қолды сүрту үшін бір рет қолданылатын майлықтарды қолданған жөн .

5



Мүмкіндігінше, жеке дәретхананы пайдалану.

6



Температура немесе респираторлық симптомдар пайда болған кезде және кез келген медициналық мәселе болған кезде, call-орталыққа КВИ бойынша хабарласу немесе карантин туралы хабарлай отырып және жүгіну себебін көрсете отырып, жедел көмекке қоңырау шалу қажет.



Аталған талаптарды сақтау мүмкін болмаған жағдайда карантин медициналық ұйымдарда жүзеге асырылады.



Call-Ортылақ
8 (7212) 955-559
1406

Қоңыраулар
ТӘУЛІК БОЙЫ
қабылданады



ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
БАСҚАРМАСЫ



ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ПРОЖИВАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА:

Инструкции для человека,
который находится на домашнем карантине

1



Не выходить
из дома.

2



Находиться в отдельной,
хорошо проветриваемой
комнате с закрытой
дверью. Выход из
комнаты разрешается
только для необходимых
процедур и на короткое
время; при этом, рот и
нос должны быть
прикрыты маской.

3



Прикрывать рот и нос при чихании или кашле, предпочтительно
одноразовым носовым платком или согнутым локтем,
для предотвращения распространения вируса. Сразу после этого
вымыть руки с водой и мылом или продезинфицировать
их антисептическим веществом на спиртовой основе.

4



Мыть руки с водой и мылом или продезинфицировать
их антисептическим веществом на спиртовой основе до и после
приготовления пищи, перед едой и до и после пользования
туалетом. В случае, если на руках есть видимая грязь, мытье
с водой и мылом предпочтительнее обработки антисептическим
веществом. Для вытирания рук предпочтительно использовать
одноразовые салфетки.

5



По возможности,
использовать
отдельный
туалет.

6



При появлении
температуры или
респираторных
симптомов, и при любой
медицинской проблеме,
обратиться в колл-центр
по КВИ или позвонить
в скорую помощь,
уведомив о карантине
и указав причину
обращения.



При невозможности соблюдения указанных требований,
карантин осуществляется в медицинских организациях.



Call-центр
8 (7212) 955-559
1406

Звонки
принимаются
КРУГЛОСУТОЧНО



УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КАРАГАНДИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Для лиц возраста 5-17 лет важно заниматься физической активностью не менее 60 минут в день для укрепления здоровья!

Как влияет физическая активность на здоровье?



Чтобы быть физически здоровыми дети должны заниматься:



Управление здравоохранения
Карaginдинской области



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



sozkrq sozkrq sozkrq



Call-центр
8 (7212) 955-559
1406

Звонки
принимаются
КРУГЛОСУТОЧНО

www.soz.zdravkrq.kz

ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ АРТЫҚШЫЛЫҒЫ



Қарағанды облысының
денсаулық сақтау
бағдарламасы



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ КІТТІК ОРТАЛЫҒЫ

5-17 жастағы тұлғаларға денсаулықты нығайту үшін дене белсенділігімен күніне кемінде 60 минут айналысу маңызды.

Дене белсенділігі денсаулыққа
қалай әсер етеді?



Дендері сау болуы
үшін балалар:



sozkrq

sozkrq

sozkrq



Call-орталығы
8 (7212) 955-559
1406

Қоңыраулар
тәулік бойы
қабылданады

www.soz.zdravkrq.kz

ЖҰМЫС ОРЫНДАРЫНДА ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ



Қарағанды облысының
денсаулық сақтау
басқармасы



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРІЛІГІ
ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ ҰЛТТЫқ ОРТАЛЫҒЫ



1

Белсенді өмір салтын
(жаяу жүру, суда жүзу,
билеу және т.б.)
ынталандыру



Қалыпты дене салмағын ұстауға, күйзеліске
тезімділікті арттыруға ықпал ететін денсаулықты
нығайтуға бағытталған қызметтерді, оның ішінде
топтық сабақтарды (мысалы: аптасына 1 рет йога,
флеш-моб, спорттық жарыс және т.б.) ынталандыру

8

3

Дұрыс тамақтануды таңдауға
жағдай жасау (кафе-мейрханаларда,
асханаларда күнделікті ас үлесіне
ұсынылатын дұрыс тамақтану
туралы ақпарат орналастыру)

Гигиеналық талаптарды
сақтауға арналған
жағдаймен қамтамасыз
ету

5

2

Жұмыс орындарында
11.00-де және 16.00-де
өндірістік гимнастика
жасауды қамтамасыз
ету

7

Қауіпсіздік
техникасын
сақтау

6

Физиологиялық
параметрлерді
бақылауға арналған
аймақ құру (тонометр,
бой өлшеуіш,
таразы қою)

4

Темекі түтінінен азат аймақты қамтамасыз
ету (темекіден бас тарту көзінде қолдау көрсету
бойынша қызметкерлерге арналған арнайы
бағдарламаларды құру)



soz.krg



soz.krg



soz.krg

www.soz.zdrav.krg.kz



Call-орталығы
8 (7212) 955-559
1406

Қоңыраулар
тәулік бойы
қабылданады

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



Управление здравоохранения
Карагандинской области



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



1

Поощрять физически
активный образ жизни
(пешие прогулки, плавание,
танцы и другие)



Поощрять деятельность, направленную на укрепление
здоровья, в том числе групповые занятия (например:
йога 1 раз в неделю, флеш-мобы, спортивные состязания
и другие), способствующие поддержанию нормального
веса тела, повышению стрессоустойчивости.

8

3

Создать условия в пользу выбора
здорового питания (в кафетериях,
столовых разместить информацию
о правильном питании, рекомендуемом
ежедневном рационе)

Обеспечить условия
для соблюдения
гигиенических норм

5

2

Обеспечить проведение
производственной
гимнастики на рабочем
месте в 11:00 и 16:00

7

Соблюдать технику
безопасности

6

Создать зону
для контроля
за физиологическими
параметрами
(предоставить
тонометр, ростомер,
весы)

4

Обеспечить зоны, свободные от табачного дыма
(создать специальные программы для работников
по поддержке при отказе от курения)



sozkrng



sozkrng



sozkrng

www.soz.zdravkrng.kz



Сайт-центр
8 (7212) 955-559
1406

Звонки
принимаются
КРУГЛОСУТОЧНО

БЕТПЕРДЕНІ ҚАЛАЙ ДҰРЫС ҚОЛДАНУ КЕРЕК?



ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ
ОРТАЛЫҒЫ

- Бетперде ауыз бен мұрынды тығыз жабатындай етіп бекітілу керек
- Бетпердеге қол тигізбеген дұрыс. Егер сонда да қол тигізіп қойсаңыз, қолды мұқият сабынмен жуыңыз немесе спиртпен сүртіңіз
- Егер бетперде дымқылданып, ылғал болып кетсе, онда оны тез арада жаңа құрғақ бетпердемен ауыстыру қажет
- Бір рет таққан бетпердені еш уақытта екі рет қолдануға болмайды
- Пайдаланғаннан кейін бетпердені дереу тастау керек.



* Бетперде тағу, ең алдымен, суық тию белгілері болған кезде ұсынылады!

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ*?



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

- маску нужно закрепить таким образом, чтобы она плотно закрывала рот и нос;
- важно стараться не касаться маски руками. Если же это все-таки случилось, тщательно обработайте руки мылом или спиртовым средством;
- если маска отсырела и стала влажной, то ее тут же необходимо заменить на новую сухую;
- ни в коем случае нельзя использовать одну и ту же маску дважды;
- после использования следует немедленно выбросить маску.



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