

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОСТУДЫ?



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



- Следите за прогнозом погоды и одевайтесь по погоде
- Мойте руки после улицы и общественного транспорта
- Регулярно делайте влажную уборку на рабочем столе и дома
- Регулярно проветривайте помещение

- Избегайте контактов с заболевшими людьми
- Избегайте мест массового скопления людей
- Берегите себя и от переохлаждений и сквозняков
- Промывайте нос водой или солевым раствором



ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН:



ЧЕСНОК

Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами



БРОККОЛИ

Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему



ШИПОВНИК

Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противоинфекционным действием



КЛЮКВА

Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами

МЕД

Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма



МОРКОВЬ

Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным инфекционным заболеваниям



ЙОГУРТ И КЕФИР

Укрепляют микрофлору ЖКТ, стимулируют иммунитет



ВОДА

Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ.



www.hls.kz

СУЫҚ ТИЮДЕН ҚАЛАЙ ҚОРҒАНУҒА БОЛАДЫ?



ҚОҒАМДЫҚ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



- Ауа-райы болжамын қадағалап, күн райына сәйкес киініңіз
- Көшеден келгенде және қоғамдық көлікке мінгеннен кейін қолыңызды сабындап жуыңыз
- Жұмыс үстелін және үйді үнемі дымқыл шүберекпен тазалаңыз
- Бөлмені үнемі желдетіңіз
- Сырқат адамдармен байланыста болудан аулақ болыңыз
- Адамдар көп жиналатын жерлерге бармаңыз
- Өзіңізді салқын тигізуден және өтпе желден сақтаңыз
- Мұрынды тұзды ерітіндімен шайыңыз



КҮНДЕЛІКТІ ТАМАҚҚА ҚОЛДАНЫҢЫЗ:



САРЫМСАҚ

Иммундық жүйені нығайтады, ағзаға вирустармен күресуге көмектеседі



БРОККОЛИ

А, С, Е дәрумендерінің көзі, иммундық жүйені қалыптастырады



ИТМҰРЫН

С дәруменінің көзі, қабынуға қарсы және инфекцияға қарсы әсері бар



МҮКЖИДЕК

Құрамында А, В, С және К дәрумендері бар, қабынуға қарсы қасиеттері бар

БАЛ

Терлететін әсері бар, ағзаның ауруларға қарсыласуын арттырады



СӘБІЗ

Құрамында А дәрумені бар, суық тиюге қарсы төзімділікті арттырады



ЙОГУРТ ЖӘНЕ АЙРАН

Асқазан-ішек микрофлорасын нығайтады, иммунитетті қалыптастырады



СУ

Ағзаның ауруларға қарсыласуын арттырады, зат алмасуды реттейді.



www.hls.kz

ТҰМАУҒА ҚАРСЫ ЕКПЕ ТУРАЛЫ НЕ БІЛУ КЕРЕК?



ҚОҒАМДЫҚ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

Тұмау – бұл вирустық ауру, оның барысында тамақ ауырып, құрғақ жөтел пайда болып, мұрын бітіп, бұлшықеттер және бас ауырып, температура көтеріліп, дене қалшылдайды. Негізінен вирустық ауру түрлі патогенді бактерияларға жол ашатын асқынулар тудырады. Оның салдарынан ағзада бактериалды пневмония дамуы мүмкін.

ТҰМАУҒА ҚАРСЫ ЕКПЕ ҚАЛАЙ САЛЫНАДЫ?

Екпе салдырар алдында кез келген адам өзінің учаскелік дәрігерінің тексеруінен өтеді, дәрігер оның инфекциялық ауру жұқтырғандармен байланыста болған-болмағаны жайлы сұрайды. Дене қызуы өлшеніп, ешқандай қарсы көрсеткіштер болмаса, вакцина салынады.



www.hls.kz

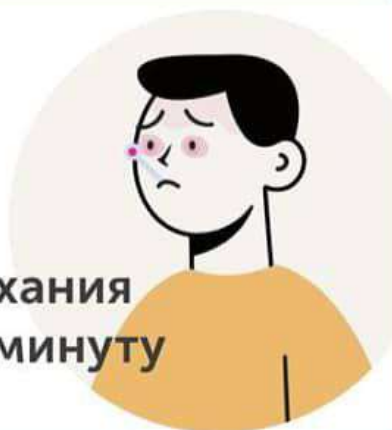
ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПРИ СИМПТОМАХ COVID-19

CORONA
VIRUS2020/KZ

ПРИ СОХРАНЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ БОЛЕЕ 3-5 ДНЕЙ ИЛИ ЕЕ ПОЯВЛЕНИИ ПОСЛЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ НОРМАЛИЗАЦИИ, А ТАКЖЕ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ИЛИ УСИЛЕНИЯ КАШЛЯ НЕОБХОДИМО ИНФОРМИРОВАТЬ УЧАСТКОВОГО ВРАЧА.

При появлении признаков тяжелого течения, необходимо вызвать скорую помощь. Эти симптомы являются критериями для экстренной госпитализации:

**Частота дыхания
более 24 в минуту**



**Сатурация
менее 95%**



**Нарастание
одышки**



**Артериальное
давление тенденция
к снижению**



@coronavirus2020_kz

Источник: Министерство здравоохранения РК

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА?



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Грипп – это вирусное заболевание, при котором появляются боли в горле, сухой кашель, насморк, мышечная и головная боль, повышение температуры и озноб. В основном вирусное заболевание дает осложнение, открывая путь различным патогенным бактериям, в последствии чего в организме может развиваться бактериальной пневмония.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВАКЦИНАЦИИ ОТ ГРИППА

Перед прививкой врач обязательно проводит осмотр пациента, измеряет температуру, частоту дыхания, пульс, интересуется, есть ли у него жалобы на состояние здоровья. При этом учитываются предыдущие реакции на прививки, наличие аллергии на лекарственные препараты, пищевые продукты, имеющиеся хронические заболевания.



www.hls.kz

COVID-19 БЕЛГІЛЕРІ БАР НАУҚАСТАРДЫ АУРУХАНАҒА ЖАТҚЫЗУ

CORONA
VIRUS2020.KZ

ЕГЕР ТЕМПЕРАТУРА 3-5 КҮННЕН АРТЫҚ САҚТАЛСА НЕМЕСЕ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ҚАЛЫПҚА ТҮСКЕННЕН KEЙІН ПАЙДА БОЛСА, СОНДАЙ-АҚ ЖӨТЕЛ ПАЙДА БОЛҒАНДА НЕМЕСЕ КҮШЕЙГЕНДЕ, БҰЛ ТУРАЛЫ ЖЕРГІЛІКТІ ДӘРІГЕРГЕ ХАБАРЛАУ ҚАЖЕТ

Егер ауыр ағым белгілері пайда болса, жедел жәрдем шақыру керек. Бұл белгілер шұғыл ауруханаға жатқызудың критерийлері болып табылады:



Тыныс алу жиілігі
минутына 24-тен
жоғары



Қанықтылығы
95%-дан аз



Ентігудің
жоғарылауы



Қан қысымының
төмендеу
тенденциясы



@coronavirus2020_kz

Дереккөз: ҚР Денсаулық сақтау министрлігі