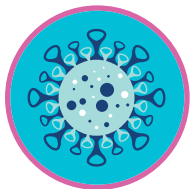


ӨЗІҢІЗДІ ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫНАН (COVID-19) ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ



Коронавирустар – бұлар жануарлар арасында да, адамдар арасында да таралған вирус инфекциясының қоздырғыштары.



Жаңа коронавирус инфекциясы (**COVID-19**) – бұл жақында ашылған коронавирустардың соңғысы туындататын жұқпалы ауру.

ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫ ҚАЛАЙ ТАРАЛАДЫ:

- Түшкіру, жөтелу және сөйлесу кезінде вирус жұқтырған адамнан.
- Сәлемдесу үшін қол алысу, сүйе және құшақтау кезінде вирус жұқтырған адаммен тікелей байланыс орнату арқылы.
- Вирус жұқтырған адам түшкірген және жөтелген кезде вирус түскен кез келген лас бетке жанасу арқылы.

АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- жоғары дене температурасы
- жөтел
- тыныстың тарылуы
- әлсіздік
- бас ауруы
- бұлшықеттердің ауырсынуы
- жүрек айну
- құсу
- іш өту

ӨЗІҢІЗДІ ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫН (COVID-19) ЖҰҚТЫРУДАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ

1

Қолдарыңызды таза ұстаңыз, оларды сабынды сумен жиі әрі жақсылап, кемінде 20 секунд бойы жуыңыз немесе спирт құрамдас дезинфекциялық құралдарды қолданыңыз, әсіресе:

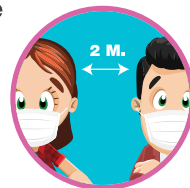


- Жөтелгеннен, түшкіргеннен кейін;
- Науқастарға күтім жасау кезінде;
- Кез келген қоғамдық орынға барғаннан кейін;
- Әжетханаға барғаннан кейін;

- Тамақ әзірлер алдында, әзірлеу кезінде және одан кейін;
- Тамақтанар алдында;
- Қолдар кірлеген кезде;
- Жануарлармен және олардың қалдықтарымен байланысқа түскеннен кейін.

2

Адамдар көп жиналатын орындарға мүмкіндігінше бармаңыз. Қоғамдық көлікті қоса алғанда, адамдар көп жиналатын орындарға баруға мәжбүр болған жағдайда, маска киіңіз және беттер мен заттарға мүмкіндігінше жанаспауға тырысыңыз. Жөтелуші немесе түшкіруші адамдардан кемінде екі метр алшақ жүріңіз.



3

Жуылмаған қолдарыңызбен аузыңызды, мұрныңызды немесе көзіңізді ұстамауға тырысыңыз.

4

Жөтелу мен түшкіру кезінде аузы-мұрныңызды жабу үшін майлық қолданыңыз. Қолданылған майлықты бірден жабық қоқыс жәшігіне тастаңыз және қолдарыңызды жақсылап жуыңыз. Егер Сізде майлықтар болмаса, жөтелу мен түшкіру кезінде аузы-мұрныңызды жабу үшін алақаныңызды емес, шынтағыңызды қолданыңыз.



5

Суық тиюге немесе тұмауға ұқсас белгілері бар адамдармен қорғаныс құралдарынсыз байланысқа түспеңіз.

6

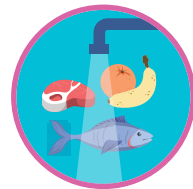
Тазалық сақтаңыз:

- Күн сайын жиі жанасатын беттерді дезинфекциялық құралмен (тұрмыстық химия құралдарымен) оның қаптамасындағы өндіруші нұсқаулықтарына сәйкес сүртіңіз.
- Күніне екі рет хлор құрамдас және басқа құралдарды қолдану арқылы ылғалды тазалау әрекетін орындаңыз.
- Үй-жайды жиі желдетіңіз.



7 Тамақ өнімдерінің қауіпсіздігі ережелерін сақтаңыз:

- Шикі ет пен дайын тағам үшін өртүрлі кескіш тақталар мен пышақтарды қолданыңыз. Шикі етті кесу мен дайын тағамды тұтыну арасында қолдарыңызды жуыңыз.
- Ауру жануарлар мен ауырып өлген жануарлардың етін жеуге болмайды.
- Көкөністер мен жемістерді тұтынар алдында жақсылап жуыңыз.
- Егер басқа адамдар саусақтарын батырған болса, ортақ қаптамалардағы немесе ыдыстардағы тағамды (жаңғақтар, чипстер, печенье және басқа да снектер) жеменіз.



Өсіресе, егер 60 жастан асқан болсаңыз немесе келесідей ілеспе аурулармен ауырсаңыз, жаңа коронавирус инфекциясын жұқтырудан аса сақ болыңыз:

- жүрек-қан тамыр аурулары
- тыныс алу мүшелерінің аурулары
- диабет

Бұл үшін адамдар көп жиналатын және вирус жұқтырған адамдармен кездесуіңіз мүмкін орындарға бармаңыз.

ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫНА ҰҚСАС БЕЛГІЛЕР БОЛСА, ҚАЙДА ЖҮГІНУ КЕРЕК



**103
1406**

Температура жоғары болған, жөтелген және тыныс тарылған жағдайда, мейлінше жылдам **103** нөмірі бойынша медициналық көмекке жүгініңіз, сондай-ақ **1406** call-орталығына қоңырау шалыңыз. Жедел жәрдем бригадасы келгенге дейін адамдармен байланысқа түспеңіз, маска киіңіз және жөтелу әдебін сақтаңыз, өз-өзіңізді емдемеңіз.

ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫН ЕМДЕУ

Ағымдағы сәтте арнайы емі жоқ. Патогенездік және симптомдық емдеу шарасы қолданылады.



Осы уақытқа дейін бұл инфекцияға қарсы вакцина дайындалмады.

Дұрыс тамақтану, дене шынықтыру, сондай-ақ толыққанды сегіз сағаттық ұйқы ағзаңыздың иммундық жүйесін жақсы күйде ұстауға көмектеседі.



КҮЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ

Егер Сізде дағдарыс кезінде қайғыру, күйзелу, шатасу мен қорқу сезімдері байқалса, бұл қалыпты жағдай. Сенімді адаммен тілдесу кезінде жеңілдеп қалуыңыз мүмкін. Достарыңызбен немесе отбасы мүшелеріңізбен сөйлесіңіз.



Егер үйде қалуға мәжбүр болсаңыз, салауатты өмір салтын ұстануды: дұрыс тамақтануды, ұйқы режимін, дене жаттығуларын және үйде жақындарыңызбен, әлде электронды пошта немесе телефон арқылы туыстарыңызбен және достарыңызбен тілдесуді ұмытпаңыз.

Эмоцияларыңызды басу үшін темекі шекпеңіз және алкоголь немесе басқа да психикалық белсенді заттарды тұтынбаңыз.



Егер эмоцияларыңыз тым күшті болса, медициналық немесе психологиялық көмекке жүгініңіз.

Ауырған адамдарға ізгі ниет танытыңыз. COVID-19 жұқтырған адамдарды, емделгендерді, сондай-ақ COVID-19 жұқтырған адаммен байланысқа түсуі мүмкін адамдарды ренжітпеңіз әрі кемсітпеңіз.

Тексерілген ақпараттардың құзыретті дереккөздерін, мысалы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының, жергілікті қоғамдық денсаулық сақтау органының және Қазақстан Республикасының Қызыл Ай қоғамының веб-сайтын қолданыңыз, олар Сізге қауіптерді жақсырақ анықтап, ойға қонымды сақтық шараларын қабылдауға көмектеседі.



ҚАЗАҚСТАН
ҚЫЗЫЛ АЙЫ

+C IFRC



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE