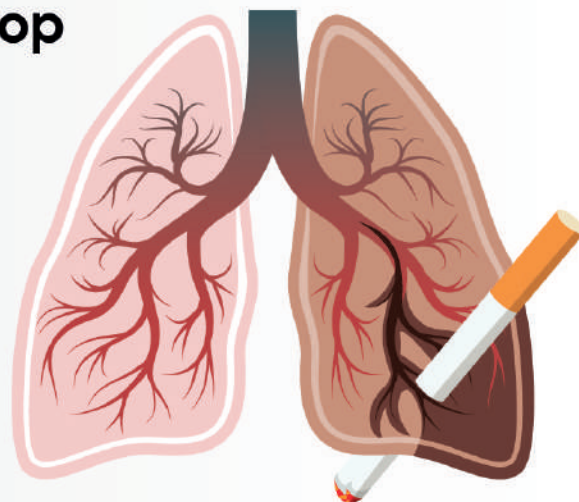


ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)



**Курение – это основной фактор
риска развития ХОБЛ.**



- **Откажитесь от курения**

Избегайте пребывания в помещениях, где курят. Вдыхание дыма от табака увеличивает риск развития ХОБЛ.



- **Следите за гигиеной жилья – частое проветривание, влажная уборка**



- **Вакцинируйтесь**

Вакцинация против гриппа и пневмококковой инфекции снизит риск осложнений у пациентов с ХОБЛ.



- **Повышайте иммунитет**



- **Соблюдайте правила здорового образа жизни**

Активный образ жизни и занятие физическими упражнениями способствует укреплению легких и снижению риска ХОБЛ.



ӨКПЕНІҢ СОЗЫЛМАЛЫ ОБСТРУКТИВТІ АУРУЫНЫҢ (ӨСОА) АЛДЫН АЛУ

**Темекі шегу - ӨСОА дамуының
негізгі қауіпті факторы.**

- **Темекі шегуден бас тартыңыз**

Темекі шегетін бөлмелерде
болудан аулақ болыңыз.
Темекіден шыққан түтінді жұту
ӨСОА даму қаупін арттырады.



- **Тұрғын үй гигиенасын қадағалаңыз жиі
желдету, дымқыл тазалау**



- **Екпе салдырыңыз**

Тұмауға және пневмококк инфекциясына қарсы
екпе жасату ӨСОА бар науқастарда асқыну
қаупін азайтады.



- **Иммунитетті арттырыңыз**



- **Салауатты өмір салты ережелерін сақтаңыз**

Белсенді өмір салтын ұстану және дене
шынықтыру жаттығтарын жасау өкпені
нығайтуға және ӨСОА қаупін азайтуға
көмектеседі.