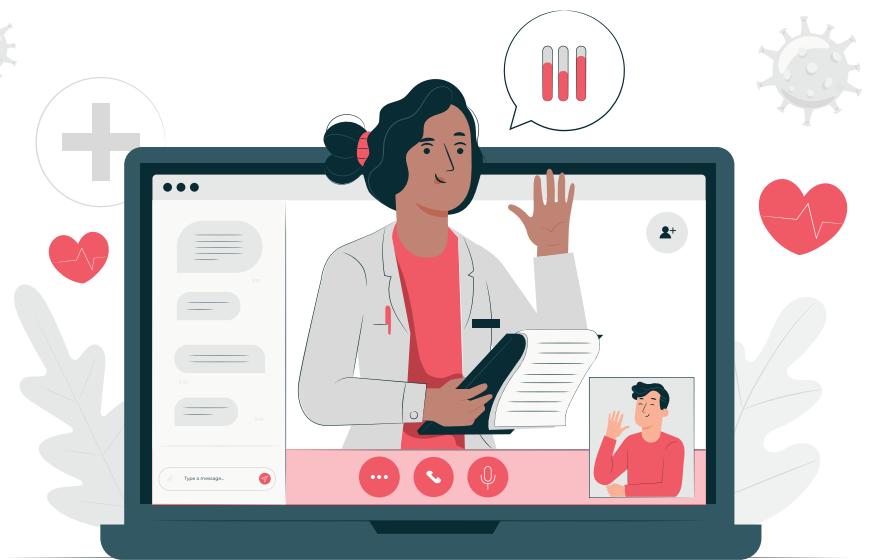


COVID-19:

ЖИІ ҚОЙЫЛАТЫН СҰРАҚТАРҒА ЖАУАП



Бұл материалдар ДДҮ қолдауымен дайындалған



МАҒАН ДӘРІГЕРГЕ ҚАЙ КЕЗДЕ КӨРІНУ КЕРЕК?

Егер жеңіл жөтел немесе дене қызының сәл жоғарылауы сияқты белгілер анықталса, медициналық көмекке жүгінудің қажеті жоқ.

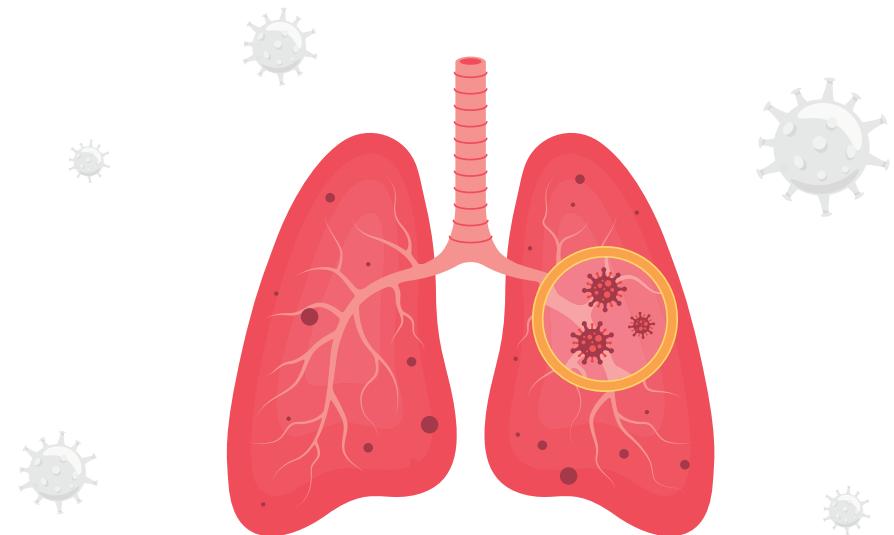
Үйде оқшауланып, белгілердің дамуын бақылау керек. Егер ентігу немесе кеуде аймағында ауру сезімі, бас ауруы, әлсіздік сияқты белгілер анықталса, онда тез арада телефон арқылы жергілікті емханаға медициналық көмекке жүгінүү қажет.



COVID-19 ИНФЕКЦИЯСЫНА ПТР ТЕСТИ ҚАШАН ТАПСЫРУ КЕРЕК?

Қазақстан Республикасы Бас санитарлық дәрігерінің 2020 жылғы 25 маусымдағы №43 қаулысына сәйкес ПТР әдісі арқылы коронавирус инфекциясына тест тапсыру медициналық ұйымдардың немесе ТКҚСҚБ Департаментінің жергілікті бөлімшелерінің бағытымен жүзеге асырылады.

Провизорлық және инфекциялық стационарларға COVID-19 инфекциясымен жатқызылғандар, ЖРВИ және пневмониямен ауырғандар, амбулаторлық емдегі және АСМК медициналық бақылауындағы COVID-19 жүқтүрғандар (клиникалық хаттамаға сай) ПТР әдісімен тест тапсырады.



ӨКПЕНІ КОМПЬЮТЕРЛІК ТОМОГРАФИЯҒА ҚАШАН ТҮСІРУ ҚАЖЕТ?

Компьютерлік томографияны дәрігермен кеңескеннен кейін жасаған жөн.

Компьютерлік томография жетел, дем жетпеу, ентігу, кеуде аймағындағы ауру сезімі, дene қызыу 38,5C жоғары болған кезде, интоксикация кезінде көрсетілген.

Сондай-ақ, компьютерлік томография қосымша асқынуларға күдік пайда болған кезде, прогресті бағалау үшін белгілердің нашарлап кеткен кезінде белгіленеді: өкпе эмболиясы, өкпе ісігі, қайталама бактериалды инфекцияның қосылуы және басқалар.

Компьютерлік томографиядан өтуге мүмкіндік болмаған жағдайда, осы көрсеткіштер бойынша кеуде рентгенографиясын жасатуға болады.



АНТИБИОТИКТЕРДІ ҚАШАН ҚОЛДАNUҒА БОЛАДЫ?

Антибиотиктерді тек қана дәрігердің тағайындау бойынша қабылдау керек.

Антибиотиктер тек қана бактериалды инфекцияларды емдеуге арналған және вирустарға қарсы әрекет етпейді.



ҮЙ ЖАҒДАЙЫНДА ҚАЛАЙ ЕМДЕЛУ ҚАЖЕТ?



Біріншіден, үйде болып, вирустық инфекция белгілері бар екені туралы жұмыс басшылығын ескертіп, отбасының өзге мүшелерінен оқшаулану керек, емханаға қоңырау шалып, учаскелік дәрігерге СМС-хабарлама жолдан, оған вирустық инфекция белгілері бар екені туралы хабарлау қажет.

Емхана мамандары коронавирустық инфекцияны емдеу және диагностикасы клиникалық хаттамасына сәйкес амбулаторлық жағдайда пациентке қашықтан бақылау жүргізеді.

Күнделікті тыныс алу жиілігін, дene қызыуын, жүрек соғысы жиілігін, ентігу, жөтелдің пайда болуы немесе қүшешең сияқты белгілерге бақылау жүргізіп отыру қажет. Бұған қоса, көбірек жылдың сүйиқтық ішіп (су, шай, сусындар), дene белсенділігін төмендету керек.

3-5 күннен кейін дene қызыу түспесе немесе қайтадан басталса, жөтел пайда болса/қүшеше, бұл туралы учаскелік дәрігерге хабар беру керек – ол қажет ем шараларын тағайындауды.



Тынысалу жиілігі минутына 24-тен асса, бөлме ішіндегі қозғалыста және сөйлегендеге ентігу қүшеше, импульстік оксиметрия көрсеткіші 95%-дан төмен болса, дәрігерге хабарласу немесе жедел жәрдем шақыру керек, үйде емделу немесе жағдайдың күрделілігіне қарай тәуліктік стационарға жату ұсынылады.



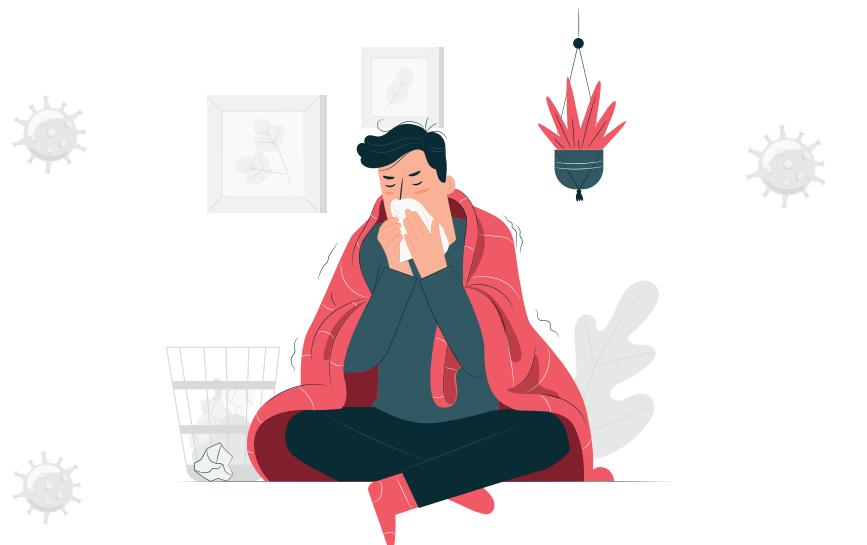


ПТР ТАЛДАУЫНЫң НӘТИЖЕСІ - ОН, БЕЛГІЛЕРІ ЖОҚ. НЕ ИСТЕУ КЕРЕК?

Үйде болып, өзге отбасы мүшелерінен оқшаулану керек, маска тағып, қолды жиі жуып және спирт-санитайзермен тазалап, жеке ыдыс-аяқ қолданып, бөлмені жиі желдету керек. Вирустық инфекция белгілері бар екені туралы жұмыс басшылығын ескертіп, емханаға қонырау шалып, участекелік дәрігерге СМС-хабарлама жолдап, оған вирустық инфекция белгілері бар екені туралы хабарлау қажет.

Емхана мамандары коронавирустық инфекцияны емдеу және диагностикасы клиникалық хаттамасына сәйкес амбулаторлық жағдайда пациентке қашықтан бақылау жүргізеді.

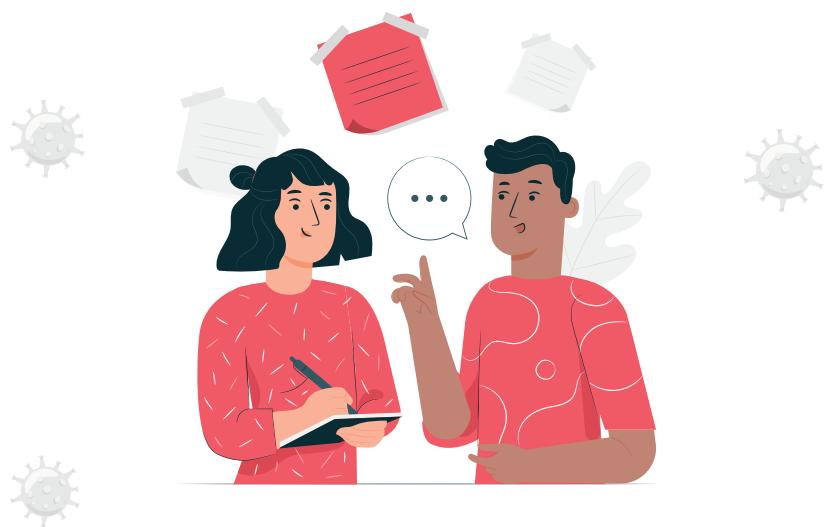
Күнделікті тыныс алу жиілігін, дene қызуын, жүрек соғысы жиілігін, ентігу, жөтелдің пайда болуы немесе күшеюі сияқты белгілерге бақылау жүргізіп отыру қажет. Бұған қоса, көбірек жылы сұйықтық ішіп (су, шай, сусындар), дene белсенділігін төмендету керек.



ПТР ТАЛДАУЫНЫң НӘТИЖЕСІ - ОН, БЕЛГІЛЕРІ БАР. НЕ ИСТЕУ КЕРЕК?

Біріншіден, үйде болып, вирустық инфекция белгілері бар екені туралы жұмыс басшылығын ескертіп, отбасының, өзге мүшелерінен оқшаулану керек, емханаға қонырау шалып, участекелік дәрігерге СМС-хабарлама жолдап, оған вирустық инфекция белгілері бар екені туралы хабарлау қажет. Емхана мамандары коронавирустық инфекцияны емдеу және диагностикасы клиникалық хаттамасына сәйкес амбулаторлық жағдайда пациентке қашықтан бақылау жүргізеді.

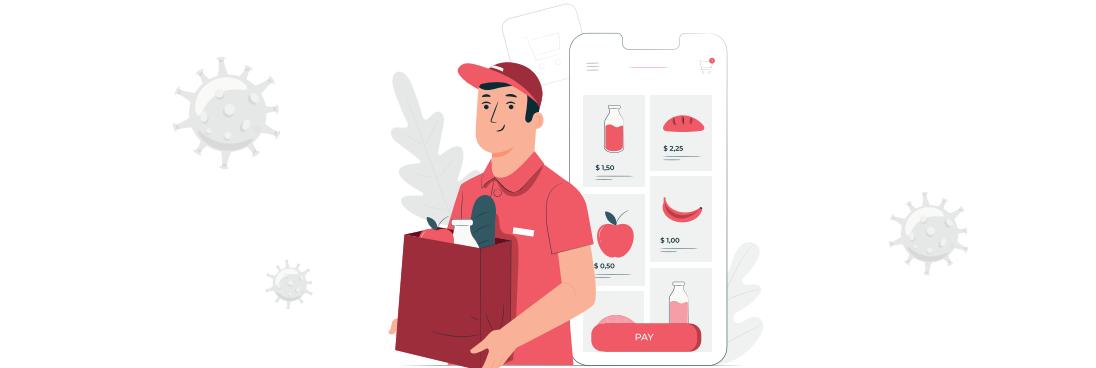
Күнделікті тыныс алу жиілігін, дene қызуын, жүрек соғысы жиілігін, ентігу, жөтелдің пайда болуы немесе күшеюі сияқты белгілерге бақылау жүргізіп отыру қажет. Бұған қоса, көбірек жылы сұйықтық ішіп (су, шай, сусындар), дene белсенділігін төмендету керек.



ПТР ТАЛДАУЫНЫҢ ҚОРЫТЫНДЫСЫ - ТЕРІС, БІРАҚ ЖӨТЕЛ, ӘЛСІЗДІК ПЕН ТЕМПЕРАТУРА БЕЛГІЛЕРІ БАР. НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Күнделікті тыныс алу жиілігін, дene қызыуын, жүрек соғысы жиілігін, ентігу, жетелдің пайда болуы немесе күшеюі сияқты белгілерге бақылау жүргізіп отыру қажет. Бұған қоса, көбірек жылы сұйықтық ішіп (су, шай, сусындар), дene белсенділігін төмендету керек, дene қызыу 38С немесе жоғары болса, парацетамол ішу қажет. Егер созылмалы ауру бар болса (гипертензия, қант диабеті, жүрек ишемиясы, өкпенің созылмалы ауруы, бронх демікпесі), негізгі ауруды емдеуді жалғастыру керек.

3-5 күннен кейін дene қызыу түспесе немесе қайтадан басталса, жетел пайда болса/күшейсе, бұл туралы участекелік дәрігерге хабар беру керек – ол қажет ем шараларын тағайындаиды.



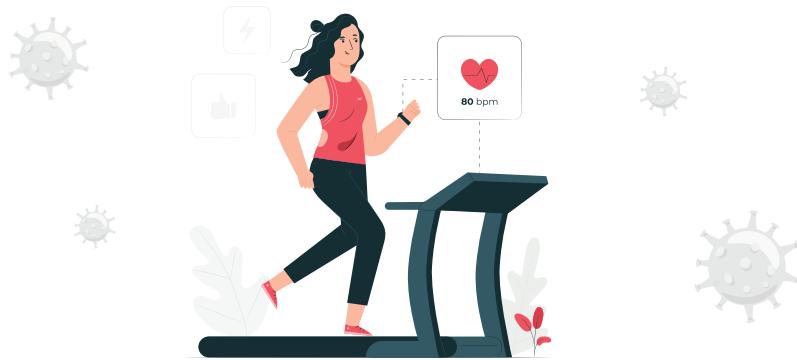
ПТР ТАЛДАУЫНЫҢ ҚОРЫТЫНДЫСЫ - ОҢ, БІРАҚ БЕЛГІЛЕР ЖОҚ. МАҒАН ҮЙДЕН ШЫҒУФА БОЛА МА?

Үйден шығуға болмайды. Мұндай адамдар COVID-19 инфекциясының белгісіз түрін тасымалдаушылар. Олар қатаң карантиндік талаптарды сақтап, үйде болуы керек, отбасының өзге мүшелерінен оқшаулану керек, жұмыс басшылығын ескертіп, емханаға қонырау шалып, участекелік дәрігерге СМС-хабарлама жолдап, оларды ПТР талдауының нәтижесінің оң екені туралы ескерту қажет.

Ұсынылмайды:

Дүкенге баруға, далада және басқа қоғамдық орындарда қыдыруға, қонақ күтүге, тест, қан тапсыратын және тағы басқа лабораторияларға баруға кеңес берілмейді – өйткені Сізде клиникалық белгілер бар және пандемия кезінде олар тесттің оң не теріс екеніне қарамастан, коронавирустық инфекция көрінісі ретінде бағаланады.

Компьютерлік томографияға түсіретін медициналық үйімдарға бару – өкпедегі өзгерістер аурудың белгілі бір кезеңінде пайда болады, сондықтан бұл уақытқа тексеріс сай келмей қалуы мүмкін, ал кішігірім өзгерістер ем шараларын өзгертпейді.



КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫ БАР ПАЦИЕНТТІ ОҢАЛТУ ПРОЦЕСІ ҚАЛАЙ ЖҮРЕДІ?

Ерте оңалту процесі стационарда жүргізіледі. Пациент үйге шығарылғаннан кейін, оңалту емхана дәрігерлерінің қашықтан кеңес беруі арқылы жүреді.

COVID-19 жүктырушыларын оңалту мақсаты: тыныс алу динамикасын жақсарту, қобалжу мен депрессия белгілерін жеңілдету, аурудың асқыну қаупін азайту, қызметті қайтару және өмір сапасын жақсарту.

Оңалтудың негізгі әдістері:

- таныс алуды қалпына келтіру – аурудың клиникалық көріністеріне сәйкес тыныс алу жаттығуларын жеке таңдау, соның ішінде дренаж функциясын жақсарту үшін физикалық терапия әдістерін қолдану;
- психологиялық оңалту мен қолдау (психикалық жағдайды бағалау);
- өмір сұру қалпын жөндеу (дұрыс тамақтану, темекі шегуден бас тарту, күнделікті физикалық жаттығулар жасау әдетін, қатаю элементтерін қалыптастыру).

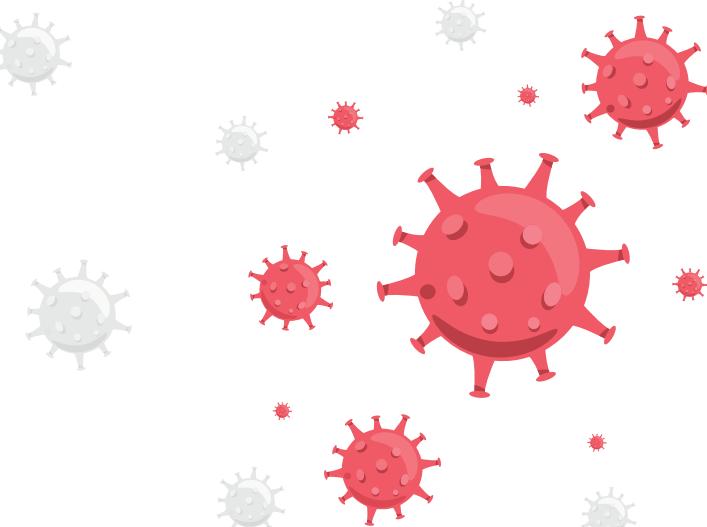


АЙНАЛАДАҒЫ АДАМДАРДЫҢ БІРІ АУЫРЫП ҚАЛСА, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК (ҰЙЫМДАСҚАН ОРТАЛАРДА, қонаққа барғанда)?

Барынша қоғамдық орындарға бармау.

Денсаулық жағдайын бақылау.

Күнделікті тыныс алу жиілігін, дene қызуын, жүрек соғысы жиілігін, ентігу, жөтелдің пайда болуы немесе күшеюі сияқты белгілерге бақылау жүргізіп отыру қажет. Ауру белгілері пайда болған жағдайда, жедел жәрдем/облыстық call орталық/учаскелік дәрігер көмегіне жүгіну керек.



COVID-19 ЖҰҚТЫРУ МЕН БЕЛГІЛЕР ПАЙДА БОЛУ АРАСЫНДА ҚАНША УАҚЫТ ӨТЕДІ?

COVID-19 инфекциясын жұқтыру мен ауру белгілері пайда болу уақытының ұзақтығы 5-6 күнді құрайды, бірақ 1-14 күн арасында өзгеріп отыруы мүмкін.



ЕГЕР БІРЕУ АУЫРЫП ҚАЛСА, БІРАҚ СІЗДЕ ӘЛІ АУРУ БЕЛГІЛЕРІ ЖОҚ БОЛСА, ҚАНДАЙ ЕМ ҚАБЫЛДАУ ҚАЖЕТ?

Қосымша ем қабылдаудың қажеті жоқ.

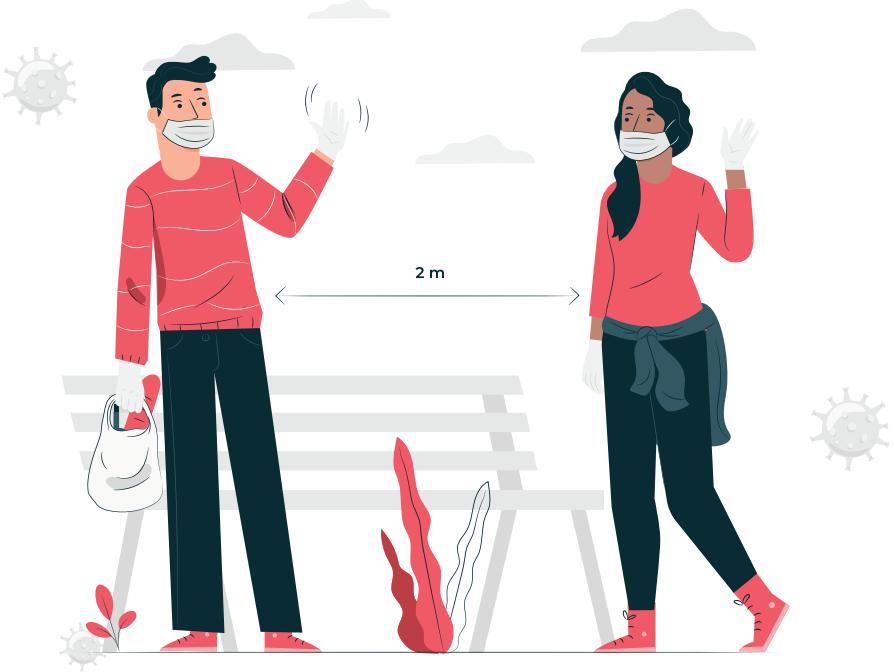
Денсаулық жағдайын бақылау.

Күнделікті тыныс алу жиілігін, дene қызыуын, жүрек соғысы жиілігін, ентігу, жөтелдің пайда болуы немесе күшеюі сияқты белгілерге бақылау жүргізіп отыру қажет. Ауру белгілері пайда болған жағдайда, жедел жәрдем/облыстық call орталық/учаскелік дәрігер көмегіне жүгіну керек.



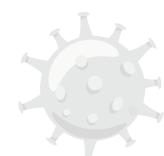
КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫНЫң БЕЛГІЛЕРИ ҚАНДАЙ?

Коронавирус инфекциясының белгілері **ЖРВИ** және тұмаумен үқсас: түшкіру, әлсіздік, бас ауруы, дене қызыуының көтерілуі, тамақтың қышуы, кеуденің ауруы, жүрек қағысының жиілеуі, тез тыныс алу. Көп жағдайда бұл белгілер коронавируспен емес, қарапайым **ЖРВИ**-мен байланысты.



КОРОНАВИРУС ҚАЛАЙ ЖҰҒАДЫ?

COVID-19 вирусы келесідей негізде жұғады: ауа арқылы (вирус жөтел, түшкіру, әңгіме кезінде тарайды), байланыс арқылы (тұрмыстық заттар).





КОРОНАВИРУСТЫҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ ҚАНДАЙ ШАРАЛАРЫ БАР?

Біріншіден, адам санитарлық гигиена ережелерін сақтауы және қоғамдық орындарға, әсіресе, сауда орталықтары, базарлар мен қоғамдық тамақтану орындарына бармауы керек. Қолды жиі жуып, арнайы антисептикалық құралдарды қолдану қажет. Жұмыс бөлмесін жиі тазартып тұру керек: ылғалды тазарту жұмыстарын жүргізіп, жиі желдету. Өзінізбен бірге бір реттік сұлгілер алып жүріп, жөтегендеге не түшкіргенде ауыз бер мұрынды жабу керек. Ортақ тұрмыстық заттарды қолданбауға тырысқан жөн.



ЖҮРЕК, ӘКПЕ ЖӘНЕ ТАҒЫ БАСҚА СОЗЫЛМАЛЫ АУРУЛАР БАР БОЛСА, НЕ ИСТЕУ КЕРЕК?

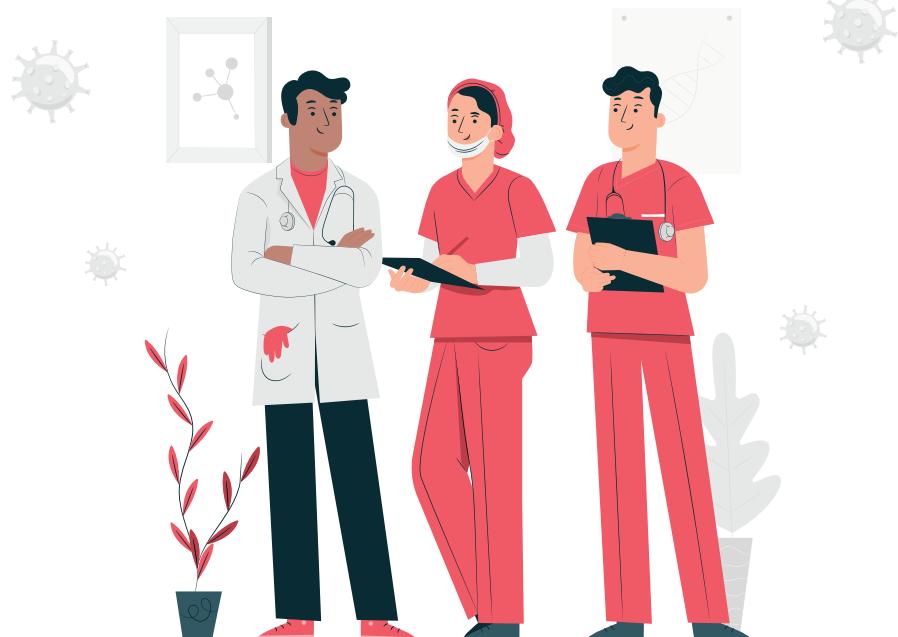
Дәрігер ұсыныстарын қатаң сақтау және үнемі байланыста болу.

Кардиолог, эндокринолог, пульмонолог және басқа дәрігерлердің ауруға байланысты бұрын тағайындаған дәрілерін қабылдауды жалғастыру.

Созылмалы ауруға қатысты жағдай қындалап кетсе (артериалды қан қысымының жоғарылауы, қандағы қант мөлшерінің өзгеруі және т.б.), жедел жәрдем немесе байланыстағы дәрігер көмегіне жүгіну.

КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫНЫң БЕЛГІЛЕРІ ҚАНША УАҚЫТ АРАЛЫҒЫНДА ПАЙДА БОЛУЫ МУМКІН?

Вирусты жүқтүру сәтінен бастап инкубация кезеңі 14 күннен 28 күнге дейін жалғасуы мүмкін.



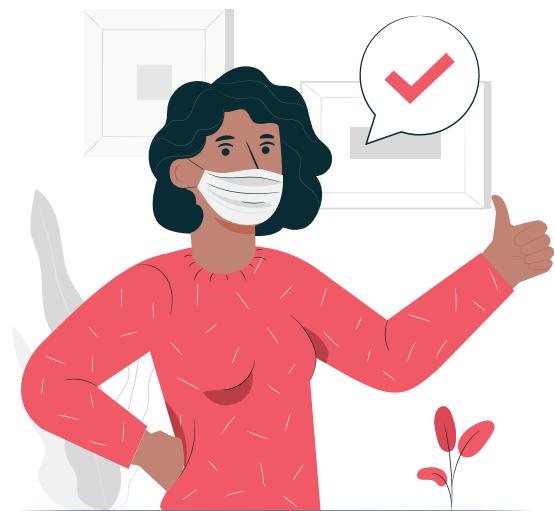
КОРОНАВИРУСТЫ ЕМДЕУ ҚАЛАЙ ЖҮРГІЗІЛЕДІ?

Коронавирусты емдеу қабылданған хаттама негізінде жүреді. Бұл симптомдық емдеу, арнайы вирусқа қарсы препараттарды қолдану және жеке гигиена ережелерін сақтау.



КОРОНАВИРУС КЕЗІНДЕ АУРУХАНАҒА ЖАТҚЫЗУ МІНДЕТТІ МЕ?

Үйде ем қабылдауға бола ма? Бұл әр адамның өз денсаулығына деген жауапкершілігіне байланысты. Үй карантині дәрігердің барлық нұсқауларын сақтау кезінде ғана мүмкін. Карантин кезінде адам түрғылықты жерінен шығуына болмайды, оған жұмыс пен сабакқа баруға рұқсат етілмейді. Басты гигиеналық талаптар сақталса, отбасы мүшелерінің вирусты жүқтүру қаупі төмендейді – маска тағу, жеке ыдыс-аяқ қолдану, қолды жиі жуу және тері антисептиктерін қолдану, бөлмені тұрақты желдету. Ешбір жағдайда сырттан ешкіммен байланыс орнатпау қажет.



АУРУ ЕМЕС АДАМДАРҒА МАСКА ТАҒУ МІНДЕТТІ МЕ? ВИРУС ЖҰҚТЫРМАУ ҮШІН ҚАНДАЙ МАСКА КИЮ КЕРЕК?

Дені сау адамдарға маска кию міндетті емес. Егер маска кисе, үш қабатты немесе №95 респираторлық маскаларды қолдануға кеңес беріледі.



ВИРУСТЫҢ АЛДЫН АЛУ ҮШІН ҚАНДАЙ ВИТАМИНДЕР ҚАБЫЛДАҒАН ДҮРЫС?

Арнайы витаминдер қабылдаудың қажеттілігі жоқ. Қазір адамдар дұрыс тамақтануы керек, әсіресе көкөністер мен жемістерді көп жеу қажет. Мүмкіндігінше үйде дайындалған тағамды қолданған дұрыс.





ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙЛАРДА ЖЕДЕЛ ЖӘРДЕМ АУРУХАНАҒА АПАРАДЫ?

Коронавирус инфекциясын емдеу және диагностика жасау клиникалық хаттамасына сәйкес пациентті ауруханаға жатқызу аурудың жалпы жағдайын бағалағаннан, ентігудің барын, 1 минутта дем алу жиілігін, қанның оттекпен қанығу дәрежесін (сатурация) анықтағаннан кейін жүреді және осы көрсеткіштерге байланысты кейінгі емдеу тактикасы белгіленеді.

Егер науқастың жасы 65 жастан жоғары, созылмалы аурулардың болуы (қант диабеті, қан айналымы жүйесі аурулары, өкпенің созылмалы аурулары, БСЖ, жүктілік) сияқты ауыр немесе орташа ауырлық қауіп факторлары болса, емдеу шараларын жүргізу үшін пациент стационарға жатқызылады.



ЖМКБ CALL ОРТАЛЫҚТАРЫ БОЙЫНША АҚПАРАТ

Ақмола облысы	8 7162 723286
Ақтөбе облысы	8 7132 907070
Алматы облысы	8 7282 412131
Атырау облысы	8 7122 980292
Батыс Қазақстан облысы	8 7232 701131
Жамбыл облысы	8 7262 437678
Қарағанды облысы	8 7112 518255
Қостанай облысы	8 7212 566010
Қызылорда облысы	8 7142 265382
Маңғыстау облысы	8 7242 400001
Павлодар облысы	8 7292 317555
Солтүстік Қазақстан облысы	8 7187 675208
Түркістан облысы	8 7152 525059, 460008
Шығыс Қазақстан облысы	109
Алматы қаласы	8 7273 000103
Нұр-Сұлтан қаласы	8 7252 539114
Шымкент қаласы	8 7172 705103

ӨЗІҢІЗДІ ЖӘНЕ ЖАҚЫНДАРЫҢЫЗДЫ КОРОНАВИРУСТАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАЙСЫЗ?

STOP
COVID-19



ҚОЛЫҢЫЗДЫ САБЫНМЕН
МҰКИЯТ ЖУЫҢЫЗ!



ҚОҒАМДЫҚ ОРЫНДАРДА
МАСКА ТАҒЫП ЖУРИҢІЗ!



1-2 МЕТР ӘЛЕУМЕТТІК
ҚАШЫҚТЫҚТЫ
САҚТАҢЫЗ!



КӨП АДАМ
ЖИНАЛҒАН ЖЕРЛЕРГЕ
БАРМАҢЫЗ!

ӨЗІҢІЗДІ ЖӘНЕ ЖАҚЫНДАРЫҢЫЗДЫҢ
ДЕНСАУЛЫҒЫ ӨЗ ҚОЛЫҢЫЗДА ЕКЕНИН ҰМЫТПАҢЫЗ!



БӘРІҢІЗГЕ АРНАЛҒАН МАҢЫЗДЫ ЖАДЫНАМА!

КОРОНАВИРУСТЫ ЖҰҚЫТЫРУДАН ӨЗІНДІ ҚОРҒАУ ҮШІН НҰСҚАУЛЫҚ БОЙЫНША ӘРЕКЕТ ЕТИҢІЗ:



**ҚҰРАМЫНДА СПИРТІ БАР
АНТИСЕПТИКАЛЫҚ ЗАТТАРМЕН
ҚОЛДЫ ЖІІ СҮРТІҢІЗ НЕМЕСЕ
20-30 СЕКУНД БОЙЫ ҚОЛДЫ
САБЫНДЫ СУМЕН ЖУЫҢЫЗ**



**КОРОНАВИРУС БЕЛГЛЕРІ БАР
АДАМДАРМЕН БАЙЛАНЫСТА
БОЛУДАН АУЛАҚ БОЛЫҢЫЗ**



**ЖӨТЕЛГЕНДЕ ЖӘНЕ ТУШКІРГЕНДЕ
ШЫНТАҚТЫ БУГІП НЕМЕСЕ
МАЙЛЫҚПЕН АУЫЗ БЕН МҰРЫНДЫ
ЖАБЫҢЫЗ**



**ҚОҒАМДЫҚ ОРЫНДАРДА
ЖЕРГЕ ТУКІРМЕҢІЗ!**



**COVID-19 БЕЛГЛЕРІ БІЛІНГЕН
ЖАҒДАЙДА ДЕРЕУ МЕДИЦИНАЛЫҚ
КӨМЕККЕ ЖУГІНІҢІЗ**



**КӨЗДІ, МҰРЫНДЫ ЖӘНЕ АУЫЗДЫ
ҚОЛМЕН ҰСТАМАҢЫЗ! ЕҢ АЛДЫМЕН,
КОРОНАВИРУС ШЫРЫШТЫ
ҚАБЫҚТАРҒА ЭСЕР ЕТЕДІ!**



**АДАМДАР КӨП ЖИНАЛАТЫН ЖЕРЛЕРГЕ
БАРУДАН АУЛАҚ БОЛЫҢЫЗ, ҮЙДЕН
ШЫҚПАУҒА ТЫРЫСЫҢЫЗ**



ЕГЕР АУЫРЫП ҚАЛСАҢЫЗ НЕМЕСЕ ӨЗІНІЗДІ НАШАР СЕЗИНСЕҢІЗ,
ОНДА 1406 НӨМІРІНЕ ҚОНЫРАУ ШАЛЫҢЫЗ

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРИН САҚТАҢЫЗДАР!

Бұл материалдар ДДҚ
қолдауымен дайындалған

СРОЧНО ПРИНЯТЬ МЕРЫ ВСЕМ!

ДЕЙСТВУЙТЕ ПО ИНСТРУКЦИИ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ:



ЧАСТО ПРОТИРАЙТЕ
РУКИ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ
СПИРТОСОДЕРЖАЩИМИ СРЕДСТВАМИ
ИЛИ МОЙТЕ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ
В ТЕЧЕНИЕ 20-30 СЕКУНД



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛЮДЬМИ,
С СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА



НЕ ПЛЮЙТЕ НА ЗЕМЛЮ
В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ!



ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС СОГНУТЫМ
ЛОКТЕМ ИЛИ САЛФЕТКОЙ



ПРИ СИМПТОМАХ COVID-19
НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ
ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ



НЕ ТРОГАЙТЕ РУКАМИ ГЛАЗА,
НОС И РОТ! В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ
КОРОНАВИРУС ПОРАЖАЕТ
СЛИЗИСТЫЕ!



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ И ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА



ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 1406,
ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ!

Данные материалы подготовлены
при поддержке ВОЗ

СТАЦИОНАРДАН ЕМДЕЛП ШЫҚКАННАН КЕЙІН ПАЦІЕНТКЕ АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

Бұл материалдар ДДұ колдауымен дайындалған

**STOP
COVID-19**

СТАЦИОНАРДАН
ШЫҚКАНДЫҒЫ ТУРАЛЫ
УЧАСКЕЛІК ДӘРІГЕРЕ
ХАБАРЛАУ



УЧАСКЕЛІК ДӘРІГЕР МЕН
ПУЛЬМОНОЛОГТЫҢ
ҰСЫНЫМДАРЫН ҚАТАҢ
САКТАУ, ЗЕРТХАНАЛЫҚ
ЖӘНЕ АСПАЛТЫҚ
ЗЕРТТЕУЛЕРГЕ ТАПСЫРУ



НЕГІЗГІ ЕМДІ ЖАЛҒАСТЫРУ,
АУРУХАНАДАН ШЫҚКАННАН
КЕЙІН 2-4 АПТАДАН СОН
КЕҢЕС АЛУ

ҮЙДЕ ӨЗІН-ӨЗІ ОҚШАУЛАУ

ДЕНЕ ҚЫЗУЫН КУНІНЕ 2 РЕТ,
ТАМЫР СОФЫСЫН, ТЫНЫС АЛУ
ЖИЛГІН, АРТЕРИЯЛЫҚ ҚАН
ҚЫСЫМЫН ӨЛШЕУ, ЗЭР ШЫҒАРУ
ЖИЛІГІН ТЕКСЕРУ

ЖӘҢІЛ ҚОРЫТЫЛАТЫН
КАЛОРИЯЛЫ ТАМАКТЫ БӨЛП
ЖЕУ ЖӘНЕ АУЫЗ СУ ТӘРТІБІН
ҚАМТАМАСЫ ЗЕТУ

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН,
ГИМНАСТИКАНЫ, ТЫНЫС АЛУ
ЖАТТЫҒУЛАРЫН БІРТІНДЕП
АРТТЫРУ

**САКТЫҚ ШАРАЛАРЫН
САКТАУ**

ЖАЛПЫ ҰСЫНЫМДАР



ЖАҒДАЙДЫҢ КЕЗ КЕЛГЕН НАШАРЛАУЫ КЕЗІНДЕ ЕМДЕУШІ ДӘРІГЕРГЕ ХАБАРЛАНЫЗ НЕМЕСЕ ЖЕДЕЛ МЕДИЦИНАЛЫҚ ЖӘРДЕМ БРИГАДАСЫН ШАҚЫРЫНЫЗ!

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА,

Выписанного из стационара после лечения

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ

СТОР COVID-19

ИНФОРМИРОВАТЬ
УЧАСТКОВОГО ВРАЧА
О ВЫПИСКЕ ИЗ
СТАЦИОНАРА



СТРОГО СОБлюДАТЬ
РЕКОМЕНДАЦИИ
УЧАСТКОВОГО ВРАЧА И
ПУЛЬМОНОЛОГА, СДАЧА
ЛАБОРАТОРНЫХ И
ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ



ПРОДОЛЖИТЬ БАЗИСНУЮ
ТЕРАПИЮ, КОНСУЛЬТАЦИЯ ЧЕРЕЗ
2-4 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

САМОИЗОЛЯЦИЯ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА
2 РАЗА В ДЕНЬ, ЧАСТОТУ ПУЛЬСА,
ДЫХАНИЯ, АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ, ЧАСТОТУ
МОЧЕИСПУСКАНИЙ



ОБЕСПЕЧИТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ
И ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕГКО
УСВАИВАЕМОЙ КАЛОРийНОЙ ЕДОЙ



ПОСТЕПЕННО
РАСШИРЯТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ
АКТИВНОСТЬ, ГИМНАСТИКУ,
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



СОБлюДАТЬ МЕРЫ
ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!

COVID-19 АНЫҚТАЛҒАН ҮЙ СТАЦИОНАРЫНДАТЫ

НАУҚАСТАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

НАУҚАСТАРҒА

ҮЙДЕН ШЫҚПАУ



ЖЕКЕ, ЖАҚСЫ ЖЕЛДЕТІЛЕТІН БӨЛМЕДЕ
ОРНАЛАСУ



ҮНЕМІ БІР РЕТТІК МЕДИЦИНАЛЫҚ
БЕТТЕРДЕ КИЮ, ОНЫ ӘРБІР 2 САГАТ
САЙЫН АУЫСТЫРУ



ТАМАҚТАНАР АЛДЫНДА, ДӘРЕТХАНАДАН
КЕЙІН, ӘРБІР БЕТТЕРДЕҢІ ШЕШКЕННЕҢ
КЕЙІН КОЛДЫ САБЫНМЕН ЖУУ НЕМЕСЕ
АНТИСЕПТИКПЕН ӨНДЕУ



КОЛДЫ БІР РЕТТІК МАЙЛЫҚТАРМЕН
СУРТУ



МУМКИНГІШЕ, ЖЕКЕ ДӘРЕТХАНАНЫ
ПАЙДАЛАНУ



ДЕНЕ ТЕМПЕРАТУРАСЫН КҮНІНЕ ЕКІ
РЕТТЕН КЕМ ЕМЕС ӨЛШЕУ



ОТБАСЫ МУШЕЛЕРІНЕ

БЕГДЕ АДАМДАРДЫҢ ҮЙГЕ КЕЛУИН
БОЛДЫРМАУ



СИГПТОМСЫЗ КВИ АНЫҚТАЛҒАН ОТБАСЫ
МУШЕЛЕРІНЕ ЖАҚЫНДАМАУ



КАРАНТИН БӨЛМЕСІНЕ КІРГЕН КЕЗДЕ
МІНДЕТТІ ТУРДЕ БІР РЕТТІК
МЕДИЦИНАЛЫҚ БЕТТЕРДЕ, ҚОЛҒАП
КИЮ



ҮЙ-ЖАЙЛАРДЫ КҮНІНЕ 2 РЕТТЕН КЕМ
ЕМЕС ЖЕЛДЕТУ



КОЛДЫ БІР РЕТТІК МАЙЛЫҚТАРМЕН
СУРТУ



КОЛДЫ САБЫНМЕН ЖИІ ЖУУ НЕМЕСЕ
АНТИСЕПТИКПЕН ӨНДЕУ



ДЕНЕ ҚЫЗУЫН КҮНІНЕ КЕМ ДЕГЕНДЕ
ЕКІ РЕТ ӨЛШЕУ



ОТБАСЫНЫҢ ӘРБІР МУШЕСІНЕ ЖЕКЕ
ЫДЫСТАСЫ, ЖЕКЕ ГИГИЕНА ҚҰРАЛДАРЫН
ПАЙДАЛАНУ



STOP COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА НАХОДЯЩЕГОСЯ ДОМА

СПЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ НА COVID-19

ПАЦИЕНТАМ

НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА

НАХОДИТЬСЯ В ОТДЕЛЬНОЙ, ХОРОШО ПРОВЕТИРУЕМОЙ КОМНАТЕ

НОСИТЬ ОДНОРАЗОВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ, МЕНЯЯ ЕЕ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА

МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАТЬ ИХ АНТИСЕПТИКОМ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА, А ТАКЖЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО СНЯТИЯ МАСКИ

ВЫТИРАТЬ РУКИ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ

ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЙ ТУАЛЕТ

ИЗМЕРИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА НЕ МЕНЕЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ



ЧЛЕНАМ СЕМЬИ

ИСКЛЮЧИТЬ ПОСЕЩЕНИЯ ПОСТОРОННИМИ ЛИЦАМИ

НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ С ЧЛЕНОМ СЕМЬИ С БЕССИМПТОМНОЙ ФОРМОЙ КВИ ПРИ ВХОДЕ В КОМНАТУ КАРАНТИНА ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАТЬ ОДНОРАЗОВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ, ПЕРЧАТКИ ПРОВЕТИРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЯ НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ В ДЕНЬ

ВЫТИРАТЬ РУКИ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ

ЧАСТО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАТЬ ИХ АНТИСЕПТИКОМ ИЗМЕРИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА НЕ МЕНЕЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ

КАЖДОМУ ЧЛЕNU СЕМЬИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ПОСОДУ, СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

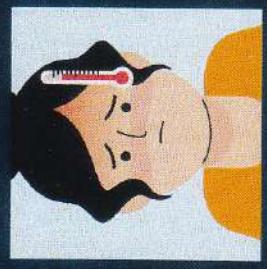
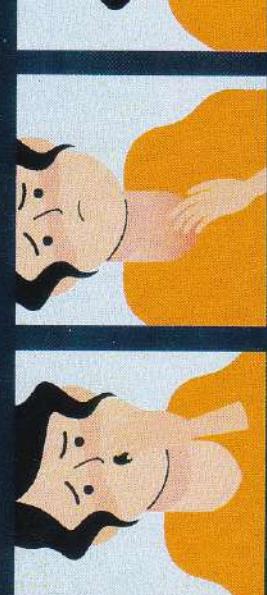
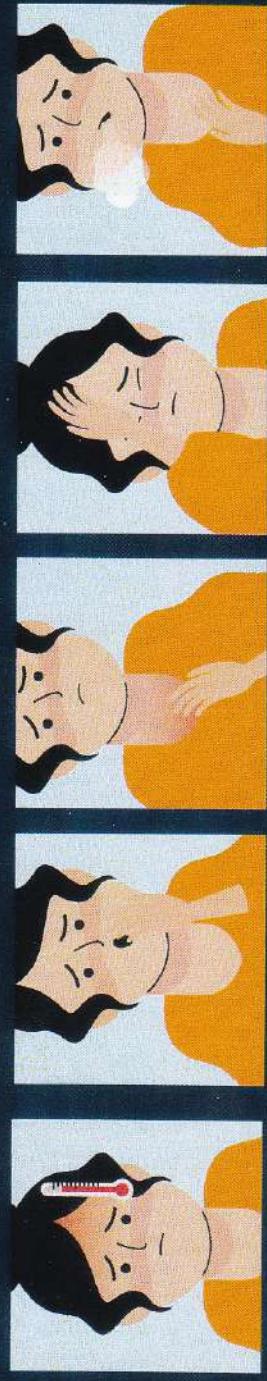


ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ

ЖІТІ РЕСПИРАТОРЛЫҚ ВИРУСТЫҚ ИНФЕКЦИЯМЕН

АУЫРАТЫН ПАЦИЕНТКЕ АРНАЛГАН ЖАДЫНАМА



ИНФЕКЦИЯ БЕЛГІЛЕРІ:

Дене қызының көтерілуі, әлсіздік, тершендік, шаршагандық, тамактың жыбырлауы, мұрынның бітелуі, бұлшық еттің, бастың ауыруы, бұнның сирқырауы, жүрек айну, іштің етуі, тыныс алудың қиындауы, /ентігу, істі созбезу

НЕ ҰСЫНЫЛҒАН:

- Үйде болыңыз
- Басқа отбасы мүшелерінен, мүмкіндігінше оқшауланыңыз
- Онлайн-кенес алу үшін тұрғылықты жеріңдегі емханага телефон шалыңыз

НЕ ҰСЫНЫЛҒАН:

- Көп су (су, шай, морс) ішу
- Дене белсенеділігін шектеніз
- Тыныс алу жаттығулары
- Етбетімен жату

КҮНДЕЛІКТІ БАҚЫЛАУДЫ ЖУРГІЗІҢІЗ:

- Тыныс алу жиілігі (тыныс алу/дем шығару)
(нормасы < 24 / мин)
- Дене температуrasesы (нормасы 36,6 °C)
- Пульс жиілігі (минутына 60-90 сокқы.)
- Ентігу, ауаның жетіспеу сезімі
- Пульсоксиметрия көрсеткіштері (аспал болған кездे)

!!! Осы көрсеткіштерді жергілікті дәрігерге тапсырыңыз.

НЕ ҰСЫНЫЛМАҒАН:

- Үйден шығу (тіпті дүкенге, дәріханаға)
- Галдаудан, рентген-зерттеуден, компьютерлік томографиядан дәрігердің тағайындаудыңсыз өту
- Дәрігердің тағайындаудыңсыз антибиотиктер мен басқа да препараттарды қабылдау
- Үнемі жату, әсіресе арқасымен жату

Бұл материалдар дұخ колдауымен дайындалған

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

СОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

STOP
COVID-19



ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ:

повышение температуры тела, слабость, недомогание, потливость, першение в горле, заложенность носа, мышечные, головные боли и ломота в суставах, тошнота, жидкий стул, затрудненное дыхание/одышка, отсутствие обоняния

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- Оставайтесь дома
- По возможности изолируйтесь от других членов семьи
- Позвоните в поликлинику по месту жительства для получения онлайн-консультации

ЧТО РЕКОМЕНДОВАНО:

- Обильное питье (вода, чай, морсы)
- Ограничьте физическую активность
- Дыхательные упражнения
- Спать/лежать на животе
- Продолжить лечение своих основных заболеваний (гипертензия, сахарный диабет, ИБС, ХОБЛ, Астма и др.)

ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ КОНТРОЛЬ:

- Частоты дыхания (вдох/выдох) в мин (норма < 24 /мин)
- Температуры тела (норма 36,6 °C)
- Частоты пульса в мин (норма 60-90 уд.в мин)
- Одышки, чувство нехватки воздуха
- Показателей пульсоксиметрии (при наличии прибора)

!!! Передавайте эти показатели своему участковому врачу

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ

ЧТО НЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

- Выходить из дома (даже в магазин и аптеку)
- проходить анализы, рентген-исследование, компьютерную томографию без назначения врача
- принимать антибиотики и другие препараты без назначения врача
- постоянно лежать, особенно на спине

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!

STOP COVID-19

ДЕНІ САУ АДАМҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

Бұл материалдар ДДУ қолдауымен дайындалған



КОЛДЫ САБЫНМЕН
ЖИІ ЖУЫҢЫЗ
(КЕМІНДЕ 20 СЕК.)



КӨШЕДЕ ҚОЛДЫ
АНТИСЕПТИКПЕН
ЖИІ СҮРТІҢЗ



БЕТТІ, КӨЗДІ, МҰРЫНДЫ
ЖӘНЕ АУЫЗДЫ ЖУМАҒАН
КОЛМЕН ҰСТАМАҢЫЗ



КОФАМДЫҚ ОРЫНДАРДА
БЕТТЕРДЕ ТАҒЫҢЫЗ, 1-2 МЕТР
КАШЫҚТАҚТЫ САҚТАҢЫЗ



ЖЕТЕЛГЕНДЕ,
ТУШКІРГЕНДЕ АУЫЗ
БЕН МҰРЫНДЫ
МАЙЛЫКПЕН ЖАБЫҢЫЗ



ПАТЕРГЕ КҮН САЙЫН
ЫЛГАЛДЫ ТАЗАРТУ
ЖУРГІЗІҢЗ



ЗАТТАРДЫ
ДЕЗИНФЕКЦИЯЛАУ
ҚҰРАЛДАРЫМЕН
СҮРТІҢЗ



КИМ МЕН ТӨСЕК-ОРЫНДЫ!
60-90°С ТЕМПЕРАТУРАДА
ЖУЫНЫЗ



КОФАМДЫҚ
ОРЫНДАРҒА БАРУДАН
АУЛАҚ БОЛЫҢЫЗ



АУЫЗ БЕН МҰРЫНДЫ
ЖАУЫП, МІНДЕТТІ ТУРДЕ
БЕТТЕРДЕ ТАҒЫҢЫЗ



ОТБАСЫ
МУШЕЛЕРІНІҢ
ЖАГДАЙЫН
БАҚЫЛАҢЫЗ

АУРУДЫҢ КЕЗ КЕЛГЕН БЕЛГЛЕРІ
БАЙҚАЛҒАН ЖАГДАЙДА ҮЙДЕ
БОЛЫҢЫЗ, ӨҢІРЛЕРДЕГІ
CALL-ОРТАЛЫҚҚА ХАБАРЛАСЫҢЫЗ,
УЧАСКЕЛІК ДӘРІГЕРГЕ ҚАРАЛЫҢЫЗ

STOP COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ
С МЫЛОМ (НЕ МЕНЕЕ
20 СЕК.)



ЧАСТО ПРОТИРАЙТЕ
РУКИ АНТИСЕПТИКАМИ
НА УЛИЦЕ



НЕ КАСАЙТЕСЬ
НЕМЫТЫМИ РУКАМИ
ЛИЦА, ГЛАЗ, НОСА И РТА



В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ
НОСИТЕ МАСКУ, СОБЛЮДАЙТЕ
ДИСТАНЦИЮ В 1-2 МЕТРА



ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ
И НОС САЛФЕТКОЙ



ЕЖЕДНЕВНО
ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ КВАРТИРЫ



ЧАСТО ПРОТИРАЙТЕ
ПОВЕРХНОСТИ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ



СТИРАЙТЕ ОДЕЖДУ И
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 60-90°С



ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ
ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ



ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЕ
МАСКУ, ПРИКРЫВ РОТ
И НОС



НАБЛЮДАЙТЕ
ЗА СОСТОЯНИЕМ
ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЛЮБЫХ СИМПТОМОВ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА,
ОБРАТИТЕСЬ В САЛ-ЦЕНТРЫ РЕГИОНОВ
КУЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!