



## ӨЗІҢІЗДІ ЖӘНЕ ҚАСЫҢЫЗДАҒЫЛАРДЫ ҚАЛАЙ ҚОРҒАУ ҚАЖЕТ



Түшкіргенде және жетелгенде мұрныңыз бен аузыңызды бір реттік майлықпен жабыңыз



Бір реттік майлықты пайдаланғаннан кейін арнайы қоқыс жәшігіне тастаңыз



Қолыңызды үнемі сабынмен жуыңыз



Тұмау белгілері байқалған сәттен медициналық көмекке жүгініңіз



Егер тұмаудың белгілері болса, өзіңізді айналаңыздағы адамдардан 1 метр қашықтықта ұстаңыз



Егер сізде тұмаудың белгілері болса, жұмысқа, мектепке және адамдар көп жиналатын орындарға бармаңыз



Құшақтасып, сүйісу мен қол алысып амандасудан аулақ болыңыз



Жуылмаған қолмен көзіңізге, мұрныңызға және аузыңызға тиіспеуге тырысыңыз

**Жедел респираторлық вирустық инфекция, оның ішінде тұмау** — ауа тамшылары арқылы берілетін және отит, тонзиллит, фарингит, бронхит, пневмония, менингит және тағы басқа түрінде асқынатын кең таралған вирустық аурулар.

**Денсаулығыңызды  
күтіңіз!**

Тегін таратылады

**САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!**

WWW.HLS.KZ



## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ



При чихании и кашле прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком



Выбрасывайте одноразовые носовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования



Регулярно мойте руки с мылом



При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью



Если у вас имеются симптомы гриппа, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих



Если у вас имеются симптомы гриппа, домашний режим: не ходите на работу, в школу и в места скопления людей



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий



Старайтесь не трогать глаза, нос или рот немытыми руками

**Острые респираторные вирусные инфекции, в т.ч. грипп – это самые распространенные вирусные заболевания верхних дыхательных путей, передающиеся воздушно-капельным путем и имеющие осложнения в виде отита, тонзиллита, фарингита, бронхита, пневмонии, менингита и других.**

**Берегите свое здоровье!**

Распространяется бесплатно

**СКАЖИ: «ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!»**

[WWW.HLS.KZ](http://WWW.HLS.KZ)