



# ЖӨТЕЛУ ӘДЕБІ



Жөтелгенде немесе түшкіргенде аузыңы бен мұрныңызды орамалмен/майлықпен жабыңыз



Қолыңызда орамал/майлық болмаса, алақанға емес, шынтақтың бүгілген жеріне жөтелуге әдеттеніңіз, себебі алақанмен ауызды үйреншікті жабу, инфекцияның қол мен күнделікті пайдаланылатын заттар арқылы таралуына себеп болады



Жөтеліп жүрген адамдарға айналадағыларға жұқтыру қаупін төмендету мақсатында медициналық маска тағу ұсынылады. Маска тағып жүрген адамдарды көрсеңіз, алаңдамаңыз



Қолданылған орамал/майлықтарды қоқысқа арналған себетке тастаңыз



Қолыңызды сабындап, жылы сумен жуыңыз, қолды тазалауға арналған құрамын спиртті бар құралды пайдаланыңыз және қолды ерінге, мұрын мен көзге тигізбеуге тырысыңыз

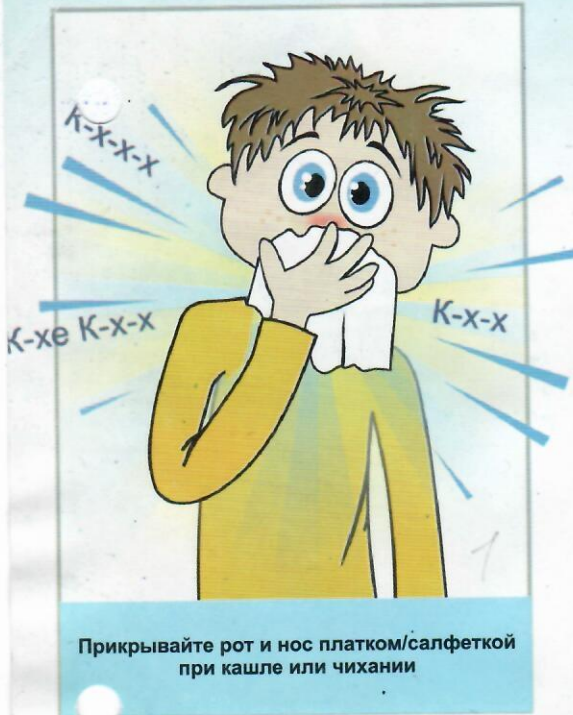
**Жөтелу әдебін сақтаңыз!**

WWW.HLS.KZ

**САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!**



# ЭТИКЕТ КАШЛЯ



Прикрывайте рот и нос платком/салфеткой при кашле или чихании



Приучайтесь кашлять в локтевой сгиб, при отсутствии платка/салфетки, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода



Рекомендуется носить медицинские маски больным с кашлем в общественных местах с целью уменьшения риска заражения окружающих людей  
Не беспокойтесь, если вы видите других людей, носящих маски



Выбрасывайте использованные салфетки в корзину для мусора



Мойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам

**Соблюдайте гигиену кашля!**

WWW.HLS.KZ

СКАЖИ «ДА!» ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Распространяется бесплатно