

НЕГІЗГІ ФАКТОРЛАР

Тұмау – адамнан адамға оңай жұғатын жедел вирустық инфекция

Ауыру:

жөтелгенде немесе түшкіргенде ауа тамшылары арқылы



лас қол арқылы



таза емес тұрмыстық заттар, ойыншықтар мен басқалар арқылы жұғады

БЕЛГІЛЕРІ



АЛДЫН АЛУ

Сұйықтықты көп ішу



Қолды сабынмен жиі жуу немесе зарарсыздандыратын құралдармен сүрту



Салауатты өмір салтын ұстану, оның ішінде шынығу



Таза ауаға жиі шығу, ғимаратты ылғалды тазалау және желдету



Суық тигізбеу, ауа райына сәйкес киіну



Балғын жемістер, көгеністер мен жидектерді тұтыну



Бір реттік медициналық бетпердені қолдану



Жөтеліп және түшкіріп жүрген адамдармен қарым-қатынастан аулақ болу



Түшкіргенде және жөтелгенде бір реттік майлықты қолдану



Вакцинация – тұмаудан сақтанудың тиімді тәсілі!

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы

Тағы да тұмау туралы!



ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

Грипп – это острая вирусная инфекция, легко распространяемая от человека человеку.

Заражение происходит:

воздушно-капельным путем во время кашля или чихания



через грязные руки



через загрязненные предметы обихода, игрушки и другие

СИМПТОМЫ



ПРОФИЛАКТИКА

Принимать большое количество жидкости



Регулярно мыть руки мылом или протирать дезинфицирующими средствами



Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажную уборку и проветривать помещение



Не переохлаждаться, одеваться соответственно погодным условиям



Употреблять свежие фрукты, овощи и ягоды



Использовать одноразовые медицинские маски



Избегать контакта с чихающими и кашляющими людьми



Использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле



Вакцинация – это эффективный путь предупреждения гриппа!

СКАЖИ: “ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!”



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни

Еще раз о гриппе!



Ресурсы размещены бесплатно

<https://vk.com/ncphld>

<https://www.facebook.com/NCPHLD/>

https://www.instagram.com/be_healthy_kz/

<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZap4fuCEuHOvUBIFZvq>

WWW.HLS.KZ