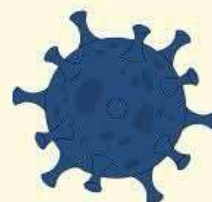
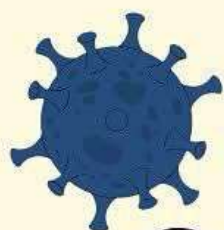




ҚР ДСМ САНИТАРИЯЛЫҚ-ЭПИДЕМИОЛОГИЯЛЫҚ
БАҚЫЛАУ КОМИТЕТІ

ЖРВИ МЕН
ТҰМАУДЫ
ҚАЛАЙ
ЖҰҚТЫРМАУҒА
БОЛАДЫ?



KSEKMZRK



CSECKZ



KSEK_2023



Ылғалды тазалаңыз және
бөлмені желдетіңіз



Дұрыс тамақтаныңыз,
рационға С витаминін қосыңыз



Кем дегенде 8-10 сағат
ұйықтаңыз



Науқастармен байланыс
жасамаңыз
немесе маска киіңіз



Қолыңызды мұқият
жуыңыз



Спортпен айналысыңыз



Күнделікті таза ауада
серуендеңіз



Маусымдық
вакцина алыңыз



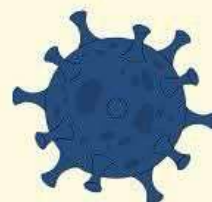
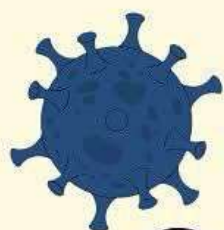
Қоғамдық орындарға
баруды шектеңіз





КОМИТЕТ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО
КОНТРОЛЯ МЗ РК

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ОРВИ И ГРИППОМ?



KSEKMZRK



CSECKZ



KSEK_2023



Делайте влажную уборку
и проветривайте
помещение



Полноценно питайтесь,
включайте в рацион витамин С



Спите не менее 8-10
часов



Не контактируйте
с больными
или надевайте маску



Тщательно
мойте руки



Занимайтесь спортом



Ежедневно гуляйте
на свежем воздухе



Получите
сезонную прививку



Ограничьте посещение
общественных мест

