

**ЖРВИ МЕН
ТҰМАУДЫ
ҚАЛАЙ
ЖҰҚТЫРМАУҒА
БОЛАДЫ?**



**Ылғалды тазалаңыз және
бөлмені желдетіңіз**



**Кем дегенде 8-10 сағат
ұйықтаңыз**



**Науқастармен байланыс
жасамаңыз
немесе маска киіңіз**



**Қолыңызды мұқият
жуыңыз**



Спортпен айналысыңыз



**Күнделікті таза ауада
серуендеңіз**



**Қоғамдық орындарға
баруды шектеңіз**



**Маусымдық
вакцина алыңыз**

**Делайте влажную уборку
и проветривайте
помещение**



часов



**Не контактируйте
с больными
или надевайте маску**



**Тщательно
мойте руки**



**Ежедневно гуляйте
на свежем воздухе**



**Ограничьте посещение
общественных мест**



Занимайтесь спортом



**Получите
сезонную прививку**

