



ТҰМАУ ЖӘНЕ ЖРВИ-ДІҢ АЛДЫН АЛУ ЖРВИ-мен ауырмау үшін не істеу керек?

ЖРВИ – мұрын ағуы, жөтел және дене қызуы сияқты белгілермен көрінетін, ағзаға вирустар түскенде пайда болатын ауру.



ЖРВИ БЕЛГІЛЕРІ:

- мұрыннан су ағу және түшкіру;
- тамақтың ауруы;
- жөтел;
- дене қызуының көтерілуі;
- әлсіздік пен ұйқышылдық.



ВИРУСТАРДАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАНУҒА БОЛАДЫ?

- қолды сабынмен жуыңыз;
- бетіңізді кір қолмен ұстамаңыз;
- ауа райына сай киініңіз;
- біреудің кесесін, қасығын немесе бөтелкесін алмаңыз;
- бөлмені жиі желдетіп тұрыңыз.



НЕ ІСТЕУГЕ БОЛМАЙДЫ?

- Ауырсаңыз, мектепке немесе балабақшаға баруға;
- Дене қызуы көтерілген кезде далада ойнауға;
- Дәрігердің рұқсатынсыз дәрі ішуге болмайды.

**ҚОЛЫҢЫЗДЫҢ ТАЗАЛЫҒЫ, ТАЗА АУА ЖӘНЕ ӨЗІҢІЗГЕ
КӨҢІЛ БӨЛУ – МЫҚТЫ ИММУНИТЕТТІҢ КІЛТІ!**



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОРВИ?

ОРВИ – это болезнь, при которой в организм попадают вирусы и вызывают насморк, кашель и температуру.



ПРИЗНАКИ ОРВИ:

- насморк и чихание;
- боль в горле;
- кашель;
- повышенная температура тела;
- слабость и сонливость.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ?

- мойте руки с мылом;
- не трогайте лицо грязными руками;
- одевайтесь по погоде;
- не берите чужие кружки, ложки и бутылки;
- проветривайте комнату.



ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ:

- ходить в школу или садик;
- играть на улице с температурой;
- принимать лекарства без назначения врача.

**ЧИСТЫЕ РУКИ, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, ЗАБОТА О СЕБЕ -
ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ВАШЕГО ИММУНИТЕТА!**