

# ДЕН-СОЛУК БУРЧУ

## КОЛДУ ТУУРА ЖУУЙБУЗ МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Самымды мабуртуп алгыла



1 Намылыте руки

Салааларды ичинен жана сыртынан жуугула



2 Вымойте внутреннюю и внешнюю часть кисти, перекрестия палыцы

Баш бармакты жуугула



3 Помойте большой палец

Тырмактарды жуугула



4 Мойте ногти

Билелтерди жуугула



5 Мойте запястья

Самымды жууп, колду аарчып, кургатыкыла



6 Смойте мыло и вытрите руки насухо



**ТҮН**

1. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

2. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

3. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

4. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

5. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

6. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

7. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

8. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

9. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

10. Түн уюмундагы адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

**Коронавирус**

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

Коронавирус - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

## МЕНИН ҮЙ-БҮЛӨМДҮН ЭРЕЖЕЛЕРИ БИЗДИН ТАНДООБУЗ – ДЕН СОЛУКУ!

**СОРГОЧ ИЧКИМДЭ АКТИВДӨТ**

1. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

2. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

3. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

4. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

5. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

6. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

7. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

8. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

9. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

10. Соргоч ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

**ИЧКИМДӨ АКТИВДӨТ**

1. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

2. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

3. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

4. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

5. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

6. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

7. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

8. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

9. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

10. Ичкимдө активдөт - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

**Коронавирус  
илдетин алдын  
алуу**

1. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

2. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

3. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

4. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

5. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

6. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

7. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

8. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

9. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.

10. Коронавирус илдетин алдын алуу - бул адамдын ден соолугуна чоң таасирин тийгизет.



# Ден соолук бурчу

### Менин ден соолугума жана келишимдүү болушума **ТЕМИР** керек!

Темир калтырган тамак аштар:

Ири өрүк, күрөчтөгүлүк жүзүмдөсү, асма буурчак, жүзүмдөгү аныктык канбырактары.

ВИТАМИН-МИНЕРАЛДЫК КОМПЛЕКСТин ую.



### Ар күнү **ИОДОДОН** тузду пайдалануу менен биз:

- ДЕНИ САК
- КУЧТУУ
- АКЫЛДУУ
- ЧЫЙРАК
- СУЛУУ БАЛБАЗ

Иододон тузду сатып алыш жатыш, мына буларга көңүл бургула:

Иододон тузду сатып алыш жатыш, мына буларга көңүл бургула:

Тузду сактоо:

- Иододон тузду сатып алыш жатыш
- Иододон тузду сатып алыш жатыш
- Иододон тузду сатып алыш жатыш

Тузду анын эле өтө көчөрдө өткөзүшү менен кыскарган, өткөзүшү өткөзүшү менен тузду сатып алыш, ал менен чыныгы болсо, тамак дээр болсоп атында туздукту.

## Сак бол – сасык тумоо!



Сасык тумоо – бул дем алуу органдарды жакырчатып жана чыбырчатуу абалына алып келген өтүр жүзүштүү оору.

Оорунун негизги белгилери:

- Чыбырчуу, баш оору
- Дем алыштын 38,5-40 °C чейин катаруушу
- Бутуну жана муундардын сыйдап оорушу
- Жетил жана дем алууну оор болушу
- Дегенмен алсыздануу

Ооруну адам сүйлөгөндө, жиналганды, чүчкүрөгөндө вирустарды бөлүп чыгарат. Ооруну адамдан шилкейдик бөлүмүмү 2,5-3 метр аралыкта чейин чыбарып, Сасык тумоо вирусу аба-тамыч жолу менен айлана-чөйрөгө тарат, аларда 3 саатка чейин, ал эми айланадагы ар кандай буюмдарда 2 сааттан 2 күнө чейин сакталат.

Сасык тумоодон кантент сактанса болот!

- Ооруну белгилери бар адамдар менен байланышкан болуудан аман болуу
- Уз-таштын (сыворотка) чыбырчатып жакырчатып жаткан адамдар менен тутуруу
- Вакцинация бар адамдар менен аман болуу
- Уз абада кызуураак сактап, дем алууну чыбыртыла
- Белгилери бар адамдар менен туура эмес аман болуу (20 °C)

Сасык тумоонун алдын алуу ыкмаларынын бири болуп элдөө эсептелет

Эгерде сасык тумоо менен ооруп калсаңар эмне кылуу керек?

- Кашык жакырчатып барбаста, үйдө калып, барыгында үйкө чыбарыла
- Уз абадагы дем алууну чыбырчатып жаткан адамдар менен байланышкан болуудан аман болуу
- Уз абадагы дем алууну чыбырчатып жаткан адамдар менен байланышкан болуудан аман болуу
- Айланадагы ооруну жүзүштү абага учур бар жолу чыбырчуучу жакырчатып жаткан адамдар менен туура эмес аман болуу
- Кашык жакырчатып жаткан адамдар менен туура эмес аман болуу
- Уз абадагы дем алууну чыбырчатып жаткан адамдар менен туура эмес аман болуу

Сасык тумоонун алдын алуу чараларын аткаруу, санитария жана гигиена эрежелерин сактоо менен өзүңөрдү жана жакындарыңарды оорудан сактайсыздар

Менен Республикасынын Саламаттык сактоо министрлиги менен Бишкек шаарынын ДСД, Кыргыз Республикасынын Ички иштер министрлиги менен Бишкек шаарынын Ички иштер бөлүмү менен биргелешип чыгарылган.

ЧЫН ДЕН СОЛУК



### Эки жумадан ашык жетөлүп жатсаңыз УДТ/ОАТка кайрылыңыз

### СУУК ТИЙГҮҮ ГРИПП ПНЕВМОНИЯ

Ар бир үй-бүлө үчүн керек!

ЭХИНОКОККОЗ ДЕГЕН ЭИНЕЖАНА КАНТИПДАНЫН АЛДЫН АЛУУ КЕРЕК

### ЭХИНОКОККОЗ - ОРКҮНУЧУ ДАРТ

ЭХИНОКОККОЗ ДЕГЕН ЭИНЕЖАНА КАНТИПДАНЫН АЛДЫН АЛУУ КЕРЕК

### ТУБЕРКУЛЕЗ ИЗЛЕЧИМ!

18 жаштан жашаган бардык адамдар үчүн:

- Кашык болсо 2 недө
- Төшөгүндө температура
- Кашык н утукталуу

Обратитесь к врачу при наличии вышеуказанных признаков в ГСВ/ОАТ ЦСМ!

Диагностика и лечение ТУБЕРКУЛЕЗА БЕСПЛАТНО!

USAID



# Ден соолук бурчу +

## Ар күнү йоддолгон тузду пайдалануу менен биз:

- дени сак
- күчтүү
- акылдуу
- чыйрак
- сулуу болобуз.



Йоддолгон тузду сатып алып жатып, мына буларга көңүл бургула:

- чыгарылып убастыксыз,
- эр үстөтө шымы туура,
- калыбына келтирилген буткадагы.

Тузду сактоо:

- жылык кармап,
- күндүз ачуу тийбегенде ачып.

Тузду алдын эле ичип өткөндө сатып алып кыздар белгиле, керектүү мөөнөтү өткөн катан тузду колдонбогула, ал эми тамакты болсо, тамак даяр болоер астында туздагыла.

## Менин ден соолугума жана келишимдүү болушума темир керек!

Темир камтыган тамак аштар:

кара өрүк, кургатылган жүзүм, нон, маш буурчак, жумуртка, салаттын жалбырактары,



вита мин-минералдары кошулган ун.



Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлиги



Всемирная организация здравоохранения

### ТАМАК-АШ КООПСУЗДУГУНУН ЗРЕЖЕЛЕРИН САКТАГЫЛА

#### Коронавирустун жайылышына бөгөт коюу үчүн эскертме

Коронавирусту жүктүрүп алуунун мүмкүн болгон булактарынын бири-оорулуу жаныбарлар же жаныбар тектүү азыктар болушу мүмкүн. Ошого карабастан жаныбар тектүү азыктарды алар бардык санитардык-гигиеналык нормаларды жана эрежелерди сактоо менен туура термтттик иштетүүдөн өткөн шартта коопсуз пайдаланууга болот.

Дениңер сак боюнча калуу үчүн эрежелерди сактагыла:



- Колуңарды самындап жуугула:
- тамак жасардын алдында, жасап жатканда жана даярдап бүткөндөн кийин;
- тамактанардын алдында;
- чийки эт колдонгондон кийин даяр азыктарды пайдалануу учурунда;
- көчөдөн келгенден кийин;
- даярдатканан чыккандан кийин;
- жаныбарлар жана алардын зандалары менен байланышта болгондон кийин
- Жаныбар тектүү азыктарды адистештирилген соода түйүндөрүнөн сатууга уруксат кагазы болгон учурда сатып алгыла
- Чийки эт жана даяр азыктар үчүн ар башка туурай турган такталарды жана бычактарды пайдалангыла

#### Жаныбарлар менен байланышта болгон учурдагы коопсуздук чаралары:

- Жаныбарлар жана жаныбар тектүү азыктар менен байланышкан учурда коргоочу халаттарды, кол каптарды жана беткаптарды тагынгыла
- Иш аяктагандан кийин сөзсүз коргоочу жумушчу кийимди чечкиле, аны күн сайын жуугула. Өзүңөрдүн жумушчу кийимдеринерди жууш үчүн үйгө алып келбегиле
- Силердин үй-бүлө мүчөлөрүңөр булганган жумушчу кийимдер жана бут кийим менен байланышта болбоосуна аракеттенгиле
- Жапайы жаратылыштагы, фермалардагы оорулуу жаныбарлар жана канаттуулардан корголбогон байланыштардан сактангыла
- Эт азыктарын белген учурда колдонулган аспаптарды, жабдууларды жана эт чапкан такталарды дезинфекциялагыла
- Оорунун бардык шектүү учурлары жана өлгөн мал тууралуу ветеринардык мекемелерге кабарлагыла.

Кыргыз Республикасынын Улуттук Кызыл Ай Коому

Биз адамдын азабын алдын алып сактап калууга жана жеңилдеткенге жардам беребиз

«Улуттук Кызыл Ай Коомунун патриархалдык сестралар кызматы кургак үйү» программасы боюнча элдин кургак үйү жөнүндө белгилерин дингизин жогорулатат жана жардам жанып оорулууларга социалдык жактан жардам көрсөтөт.



Эгер сиздер кайрымдуулук же оз ыктырдуу жардам бергичер келсе бизге төмөнкү дарек менен кайрылсаңар болот:

Кыргыз Республикасы, Бишкек ш.  
Эркиндик булувары, 10.  
Тел: (312) 62 13 59, 66 39 54  
e-mail: redcross@elcat.kg



Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлиги



Всемирная организация здравоохранения

### КУРЧ ДЕМ ВИРУСТУК ООРУЛАРЫНАН, АНЫ ИЧИНДЕ КОРОНАВИРУСТАН КАНТИП КОРГОНУГА БОЛОТ

#### МААНИЛҮҮ ЭРЕЖЕЛЕР:



1. Калду самындап жуугула же спирт камтылган антисептикалык каражаттарды колдонула
2. Жетелгенде жана чүчкүргөндө оозуңарды, мурдуңарды кагаз майлык же чыкнагыңар менен тоскула
3. Курч дем вирустук оорусуна кабылган адамдар менен кучакташуудан, өбүшүүдөн, кол алышуудан кармангыла
4. Курч дем вирустук ооруларынын белгилери (дене табынын жогорулашы, жөтөлүү, дем алуунун начарлашы) пайда болгон учурда айланадагыларга жүктүрбаш үчүн бир жолу колдонуучу беткаптарды тагынгыла
5. Белмөнү тез-тезден желдеткиле жана нымдуу чүпүрөк менен көбүрөөк тазалап тургула
6. Жаныбар тектүү азыктарды жакшылап бышыргандан кийин колдонула

Ушул чаралар курч дем вирустук ооруларынан, анын ичинде коронавирустун жайылышын коргой алат