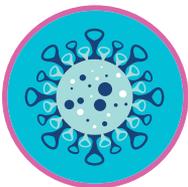


ӨЗІҢІЗДІ ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫНАН (COVID-19) ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ



Коронавирустар – бұлар жануарлар арасында да, адамдар арасында да таралған вирус инфекциясының қоздырғыштары.



Жаңа коронавирус инфекциясы (**COVID-19**) – бұл жақында ашылған коронавирустардың соңғысы туындататын жұқпалы ауру.

ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫ ҚАЛАЙ ТАРАЛАДЫ:

- Түшкіру, жөтелу және сөйлесу кезінде вирус жұқтырған адамнан.
- Сәлемдесу үшін қол алысу, сүю және құшақтау кезінде вирус жұқтырған адаммен тікелей байланыс орнату арқылы.
- Вирус жұқтырған адам түшкірген және жетелген кезде вирус түскен кез келген лас бетке жанасу арқылы.

АУРУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- жоғары дене температурасы
- жөтел
- тыныстың тарылуы
- әлсіздік
- бас ауруы
- бұлшықеттердің ауырсынуы
- жүрек айну
- құсу
- іш өту

ӨЗІҢІЗДІ ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫН (COVID-19) ЖҰҚТЫРУДАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ

1

Қолдарыңызды таза ұстаңыз, оларды сабынды сумен жиі әрі жақсылап, кемінде 20 секунд бойы жуыңыз немесе спирт құрамдас дезинфекциялық құралдарды қолданыңыз, әсіресе:



- Жөтелгеннен, түшкіргеннен кейін;
- Науқастарға күтім жасау кезінде;
- Кез келген қоғамдық орынға барғаннан кейін;
- Әжетханаға барғаннан кейін;

- Тамақ әзірлер алдында, әзірлеу кезінде және одан кейін;
- Тамақтанар алдында;
- Қолдар кірлеген кезде;
- Жануарлармен және олардың қалдықтарымен байланысқа түскеннен кейін.

2

Адамдар көп жиналатын орындарға мүмкіндігінше бармаңыз. Қоғамдық көлікті қоса алғанда, адамдар көп жиналатын орындарға баруға мәжбүр болған жағдайда, маска киіңіз және беттер мен заттарға мүмкіндігінше жанаспауға тырысыңыз. Жөтелуші немесе түшкіруші адамдардан кемінде екі метр алшақ жүріңіз.



3

Жуылмаған қолдарыңызбен аузыңызды, мұрныңызды немесе көзіңізді ұстамауға тырысыңыз.

4

Жөтелу мен түшкіру кезінде аузы-мұрныңызды жабу үшін майлық қолданыңыз. Қолданылған майлықты бірден жабық қоқыс жәшігіне тастаңыз және қолдарыңызды жақсылап жуыңыз. Егер Сізде майлықтар болмаса, жөтелу мен түшкіру кезінде аузы-мұрныңызды жабу үшін алақаныңызды емес, шынтағыңызды қолданыңыз.



5

Суық тиюге немесе тұмауға ұқсас белгілері бар адамдармен қорғаныс құралдарынсыз байланысқа түспеңіз.

6

Тазалық сақтаңыз:

- Күн сайын жиі жанасатын беттерді дезинфекциялық құралмен (тұрмыстық химия құралдарымен) оның қаптамасындағы өндіруші нұсқаулықтарына сәйкес сүртіңіз.
- Күніне екі рет хлор құрамдас және басқа құралдарды қолдану арқылы ылғалды тазалау әрекетін орындаңыз.
- Үй-жайды жиі желдетіңіз.



7 Тамақ өнімдерінің қауіпсіздігі ережелерін сақтаңыз:

- Шикі ет пен дайын тағам үшін әртүрлі кескіш тақталар мен пышақтарды қолданыңыз. Шикі етті кесу мен дайын тағамды тұтыну арасында қолдарыңызды жуыңыз.
- Ауру жануарлар мен ауырып өлген жануарлардың етін жеуге болмайды.
- Көкөністер мен жемістерді тұтынар алдында жақсылап жуыңыз.
- Егер басқа адамдар саусақтарын батырған болса, ортақ қаптамалардағы немесе ыдыстардағы тағамды (жаңғақтар, чипстер, печенье және басқа да снектер) жеменіз.



Әсіресе, егер 60 жастан асқан болсаңыз немесе келесідей ілеспе аурулармен ауырсаңыз, жаңа коронавирус инфекциясын жұқтырудан аса сақ болыңыз:

- жүрек-қан тамыр аурулары
- тыныс алу мүшелерінің аурулары
- диабет

Бұл үшін адамдар көп жиналатын және вирус жұқтырған адамдармен кездесуіңіз мүмкін орындарға бармаңыз.

ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫНА ҰҚСАС БЕЛГІЛЕР БОЛСА, ҚАЙДА ЖҮГІНУ КЕРЕК



**103
1406**

Температура жоғары болған, жөтелген және тыныс тарылған жағдайда, мейлінше жылдам **103** нөмірі бойынша медициналық көмекке жүгініңіз, сондай-ақ **1406** call-орталығына қоңырау шалыңыз. Жедел жәрдем бригадасы келгенге дейін адамдармен байланысқа түспеңіз, маска киіңіз және жөтелу әдебін сақтаңыз, өз-өзіңізді емдемеңіз.

ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫН ЕМДЕУ

Ағымдағы сәтте арнайы емі жоқ. Патогенездік және симптомдық емдеу шарасы қолданылады.



Осы уақытқа дейін бұл инфекцияға қарсы вакцина дайындалмады.

Дұрыс тамақтану, дене шынықтыру, сондай-ақ толыққанды сегіз сағаттық ұйқы ағзаңыздың иммундық жүйесін жақсы күйде ұстауға көмектеседі.



КҮЙЗЕЛІСТІ ҚАЛАЙ ЖЕҢУГЕ БОЛАДЫ

Егер Сізде дағдарыс кезінде қайғыру, күйзелу, шатасу мен қорқу сезімдері байқалса, бұл қалыпты жағдай. Сенімді адаммен тілдесу кезінде жеңілдеп қалуыңыз мүмкін. Достарыңызбен немесе отбасы мүшелеріңізбен сөйлесіңіз.



Егер үйде қалуға мәжбүр болсаңыз, салауатты өмір салтын ұстануды: дұрыс тамақтануды, ұйқы режимін, дене жаттығуларын және үйде жақындарыңызбен, әлде электронды пошта немесе телефон арқылы туыстарыңызбен және достарыңызбен тілдесуді ұмытпаңыз.

Эмоцияларыңызды басу үшін темекі шекпеңіз және алкоголь немесе басқа да психикалық белсенді заттарды тұтынбаңыз.



Егер эмоцияларыңыз тым күшті болса, медициналық немесе психологиялық көмекке жүгініңіз.

Ауырған адамдарға ізгі ниет танытыңыз. COVID-19 жұқтырған адамдарды, емделгендерді, сондай-ақ COVID-19 жұқтырған адаммен байланысқа түсуі мүмкін адамдарды ренжітпеңіз әрі кемсітпеңіз.

Тексерілген ақпараттардың құзыретті дереккөздерін, мысалы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының, жергілікті қоғамдық денсаулық сақтау органының және Қазақстан Республикасының Қызыл Ай қоғамының веб-сайтын қолданыңыз, олар Сізге қауіптерді жақсырақ анықтап, ойға қонымды сақтық шараларын қабылдауға көмектеседі.



ҚАЗАҚСТАН
ҚЫЗЫЛ АЙЫ

+C IFRC



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ЖАҢА КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫ (COVID-19) ТУРАЛЫ АҢЫЗДАР МЕН ШЫНДЫҚТАР



АҢЫЗ

ШЫНДЫҚ



Ағзаға күннің немесе 25°C-тан жоғары температураның әсер етуі COVID-19 ауруының алдын алады.



COVID-19 – емделмейтін ауру.



Егер сен жетелместен әрі қиналмастан 10 секунд бойы деміңді ұстап тұра алсаң, COVID-19 ауруына шалдықпайсың.



Алкоголь COVID-19 вирусынан қорғайды.



COVID-19 вирусын ауа райының қаншалықты күншақты немесе ыстық екеніне қарамастан жұқтыруға болады. Ыстық климатты елдерде де COVID-19 жұқтыру жағдайлары хабарланды. Өзіңізді қорғау үшін қолыңызды жиі әрі мұқият жуу және көзіңізді, аузы-мұрныңызды ұстамау қажет.



COVID-19 емделетін ауру болып табылады. COVID-19 жұқтыру адамның вирусты өмір бойы тасып жүретінін БІЛДІРМЕЙДІ. COVID-19 жұқтырған адамдардың көбісі сауыға алады және вирусты ағзадан шығаруға болады.



Жетелместен немесе қиналмастан 10 секунд бойы және одан артық демді ұстап тұра алу қабілеті COVID-19 немесе басқа өкпе ауруының жоқ екенін БІЛДІРМЕЙДІ. COVID-19 туындататын вирустың жұққанын растаудың ең дәл тәсілі зертханалық сынақ болып табылады.



Алкоголь тұтыну COVID 19 вирусынан қорғамайды және қауіпті болуы мүмкін. Алкогольді жиі немесе шамадан тыс тұтыну денсаулыққа байланысты проблеманың туындау қаупін арттырады.

АҢЫЗ

ШЫНДЫҚ



✗
Ыстық ванна қабылдау COVID-19 вирусына қарсы көмектеседі.



✗
Жаңа коронавирус инфекциясын масалардың шағуы арқылы жұқтыруға болады.



✗
Қолға арналған электр кептіргіштер жаңа коронавирусты жоюға мүмкіндік береді.



✗
Дезинфекциялауға арналған ультракүлгін шам (УК-шам) жаңа коронавирусты жоюға мүмкіндік береді.



Ыстық ванна қабылдау COVID-19 вирусына қарсы көмектеспейді. Қалыпты дене температурасы ваннадағы немесе душтағы су температурасына қарамастан, 36,5°C-тан 37°C-қа дейінгі аралықта болады. Керісінше, тым ыстық ванна қабылдау зиянды болуы және күйдіруі мүмкін.



Жаңа коронавирус масалардың шағуы арқылы **БЕРІЛМЕЙДІ**. Жаңа коронавирус – негізінен ауа-тамшы жолымен, яғни мәселен жөтелу немесе түшкіру кезінде науқастың тыныс алу жолдарынан бөлінетін тамшыларды, сондай-ақ сілекей тамшыларын немесе мұрын сұйықтықтарын ішке тарту нәтижесінде берілетін респираторлық вирус. Қазіргі уақытта 2019-nCoV вирусының масалардың шағуы арқылы берілу мүмкіндігі туралы ақпарат жоқ.



Қолға арналған электр кептіргіштер жаңа коронавирусты өлтірмейді. Жаңа коронавирус инфекциясының алдын алу үшін қолды тұрақты түрде спирт құрамдас антисептикпен өңдеп отыру немесе сабынды сумен жуу қажет. Жуылған қолды қағаз сүлгімен немесе электр кептіргішпен жақсылап кептіру керек.



УК-шамдарды қолдарды немесе тері жабынының басқа бөліктерін зарарсыздандыру үшін қолданбаған жөн, себебі ультракүлгін сәуле теріні қызартуы (тітіркендіруі) мүмкін.

АҢЫЗ

ШЫНДЫҚ



✗
Бүкіл дененің бетін спиртпен немесе хлорлы әкпен өңдеу жаңа коронавирусты жоюға мүмкіндік береді.



✗
Пневмонияға қарсы вакциналар жаңа коронавирустан қорғайды.



✗
Мұрынды тұз ерітіндісімен тұрақты түрде шаю жаңа коронавирусты жұқтырудан қорғайды.



✗
Сарымсақ жаңа коронавирусты жұқтырудан қорғайды.



✗
Зімбір – жаңа коронавирусқа қарсы тиімді құрал.



Бүкіл денені спиртпен немесе хлорлы әкпен өңдеу ағзаға еніп үлгерген вирустарды жоймайды. Мұндай заттарды бүрку киімге және шырышты қабықтарға (яғни көздерге, ауыз қуысына) зиянын тигізуі мүмкін. Спирт те, хлорлы әк те беттерді дезинфекциялау үшін тиімді құрал бола алатынын, бірақ оларды тиісті жағдайларда және ережелерді сақтай отырып қолдану қажет екенін есте сақтаған жөн.



Пневмонияға қарсы вакциналар, мысалы пневмококк вакцинасы немесе В типті гемофильді таяқшаға қарсы вакцина (Hib-вакцина) жаңа коронавирустан қорғамайды. Бұл вирус басқаларынан түбегейлі ерекшеленеді және оған арнайы вакцина қажет. Бүгінде ғалымдар жаңа коронавирусқа қарсы вакцина дайындауға тырысуда.



Мұрынды тұз ерітіндісімен тұрақты түрде шаю жаңа коронавирус инфекциясынан қорғануға мүмкіндік беретіндігі туралы ғылыми деректер жоқ.



Сарымсақ – белгілі бір микробқа қарсы қасиеттері бар, денсаулыққа пайдалы өнім. Дегенмен, аурудың ағымдағы өршуі барысында сарымсақты жаңа коронавирусты жұқтырудың алдын алу құралы ретінде қолдану тиімділігін растайтын деректер алынбады.



Зімбір вирусқа қарсы көмектеспейді. Ал кейбір адамдар үшін зімбір тіпті зиян.

АҢЫЗ

ШЫНДЫҚ



✗ Жаңа коронавирусты тек қарт адамдар ғана жұқтыруы мүмкін.



✗ Антибиотиктер – COVID-19 вирусының алдын алу мен емдеу үшін тиімді құралдар.



✗ COVID-19 вирусының алдын алуға және емдеуге арналған дәрі-дәрмектер бар.



✗ Үй жануарлары жаңа коронавирусты таратады.



Жаңа коронавирусты барлық жас санаттарының өкілдері жұқтыруы мүмкін. Белгілі болғандай, қарт адамдар мен белгілі бір ауруға (мысалы, демікпе, диабет, жүрек ауруы) шалдыққан адамдарда COVID-19 ауруының ауыр формаларының даму қаупі жоғары.



Антибиотиктер вирустарға қарсы әрекет етпейді. Олар тек бактериялық инфекцияларды емдеуге мүмкіндік береді. Жаңа коронавирус – бұл вирус, және, тиісінше, COVID-19 вирусының алдын алу мен емдеу үшін антибиотиктерді қолдануға болмайды.

Алайда, COVID-19 вирусын жұқтырған пациенттерге ілеспе бактериялық инфекцияларды емдеу үшін антибиотиктер тағайындалуы мүмкін.



Ағымдағы сәтте жаңа коронавирус туындатқан инфекциялардың алдын алуға немесе емдеуге арналған дәрі-дәрмектер жоқ.

Алайда, жұқтырған пациенттерге ауру белгілерін жеңілдету және жою үшін қажетті медициналық көмек көрсетілуі, ал аурудың ауыр түрлеріне шалдыққан адамдарға тиісті қолдау терапиясы қамтамасыз етілуі тиіс. Қазіргі уақытта жаңа коронавирусқа қарсы арнайы дәрі-дәрмектер дайындау жұмыстары жүргізілуде, және кейіннен оларды клиникалық сынақтардан өткізу керек.



Бүгінде жаңа коронавирустың жануарлармен байланысу кезінде берілетіндігі туралы дәлелдер жоқ.



ҚАЗАҚСТАН
ҚЫЗЫЛ АЙЫ

+C IFRC



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Областной центр, 110
Тел/факс: 8 (7142) 54-95-98
8 708 475 39 30

e-mail: obcom-kost.kz@mail.ru

№ 47 « 19 » 06 2020 г.

м.р. Павлодарская, 110
Тел/факс: 8 (7142) 54-95-98
8 708 475 39 30
e-mail: obcom-kost.kz@mail.ru

ГРАФИК

проведения обучающих мероприятий в районах области

№	районный центр/город	дата проведения тренинга
1	Житикаринский	23 июня
2	Камыстинский	25 июня
3	Денисовский	26 июня
4	Тарановский	29 июня
5	Алтынсаринский	30 июня
6	Амангельдинский	2 июля
7	Джангельдинский	4 июля
8	Карабалыкский	7 июля
9	Аулиекольский	8 июля
10	Федоровский	9 июля
11	Мендыкаринский	9 июля
12	Узункольский	10 июля
13	Наурызумский	14 июля
14	Карасуский	15 июля
15	Сарыколь	16 июля
16	г.Рудный	17 июля
17	Г. Лисаковск	17 июля
18	Г.Аркалык	21 июля

Директор:  К. Алтынбаева