



# ЖРВИ МЕН ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

## АУРУ ҚАЛАЙ ЖҰҒАДЫ?

Жоғарғы тыныс алу жолдарының шырышты қабығына түскен соң, вирус олардың эпителий жасушаларына еніп, қанға түсіп, интоксикация тудырады

## ИНФЕКЦИЯ КӨЗІ КІМ?

Инфекция көзі және оны таратушы – науқас адам

## ТҰМАУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ ҚАНДАЙ?

Температура 38–40 градусқа дейін көтеріледі, қалтырау, қатты бас ауруы, бас айналу, көз алмасы мен бұлшықеттің ауыруы, көздің жасаурауы мен түйіліп ауыруы пайда болады

## ТҰМАУДАН ӨЗІҢДІ ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ?



ЖЕКЕ ТАЗАЛЫҚ



МАСКА ТАҒУ



УАҚЫТЫНДА ЕКПЕ  
АЛУ



ВИРУСҚА ҚАРСЫ  
ДӘРІ-ДӘРМЕК



ҮЙЛЕСІМДІ ТАМАҚТАНУ  
ЖӘНЕ СӨС



АДАМДАР КӨП  
ЖИНАЛАТЫН  
ОРЫНДАРДАН  
АУЛАҚ БОЛУ



ҒИМАРАТТЫ МҰҚИЯТ  
ТАЗАЛАП ЖУУ



# ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

## КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию.

## КТО ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ?

Источником и распространителем инфекции является больной человек.

## КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГРИПП?

Повышается температура до 38–40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?



ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА



НОШЕНИЕ  
МАСОК



СВОЕВРЕМЕННОЕ  
ВАКЦИНИРОВАНИЕ



ПРОТИВОВИРУСНЫЕ  
ПРЕПАРАТЫ



СБАЛАНСИРОВАННОЕ  
ПИТАНИЕ И ЗОЖ



ИЗБЕГАНИЕ МАССОВЫХ  
СКОПЛЕНИЙ ЛЮДЕЙ



ТЩАТЕЛЬНАЯ УБОРКА  
ПОМЕЩЕНИЙ