

Сынып сағаты
7«Б» сыныбы
Сулейменова Жансая
Тақырыбы: Өзіңді вирустық
аурулардан қалай сақтауға
болады?

КОРОНАВИРУСТАН САҚТАНУ ЖОЛДАРЫ



Қазіргі кезде қауіпті вирустан сақтану шаралары бүкіл әлемде өзекті болып отырғандығы анық.

Коронавирустың белгілері қандай?

- *Түшкіру*
- *Әлсіздік*
- *Бас ауру*
- *Дене қызуының көтерілуі*
- *Тамақтың жыбырлауы*
- *Кеуде қуысының ауыруы*
- *Жүрек қағысының жиілеуі*
- *Тыныс алудың жиілеуі*



КОРОНАВИРУСТЫҢ СИМПТОМДАРЫ

Респираторлық жолмен жұғады



- Бастың ауыруы
- Мұрыннан су ағу
- Кеуде тұсының ауырсынуы
- Пневмония
- Безгек
- Дене қызуының көтерілуі
- Жүрек қағысының жиілеуі
- Тыныс алудың бұзылуы

АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ:



Антисептикалық сұйық сабынмен қолды жиі жуу



Ауруды жұқтырған адаммен жақын байланыста болмау



Ет пен жұмыртқаны жақсылап қуырып/ қайнатып пайдалану



Мұрыннан су аққанда, жөтел кезінде қол орамал пайдалану



Жабайы жануарлар мен малға




*Коронавирус қалай таралады?
COVID-19 вирусы екі түрлі жолмен
таралады:*

*Жөтелгенде, түшкіргенде, ауру
адаммен сөйлескенде ауа арқылы
Тұрмыстық заттар арқылы*





*Қорғану үшін төмендегі ең
қарапайым тазалық ережесін
сақтау жолдарына назар аударған
жөн.*

- 
- ▶ **Коронавирустың алдын алу жолдары қандай?**
 - ▶ **Ең алдымен, әр адам санитарлық гигиена талаптарын сақтауға міндетті. Көпшілік тамақтанатын жерлерге, қоғамдық орындарға бармаған жөн.**



**Қолды сабынмен жуу керек;
Жөтелгенде немесе түшкіргенде
ауызбен мұрынды қолмен бүркемелеу
қажет;
Суық тиген немесе тұмаумен ауырған
адамға мейлінше жақындамаған жөн;
Жабайы аңдар мен үй жануарларын
қолмен ұстамаған жөн.
Үйдің терезесін ашып желдетіп
алыңыз**

Коронавирус

2019-nCoV Қалай сақтануға болады

1



Көп адамдар жиналатын жерде болмауға тырысыңыз, барған жағдайда бет перде тағыңыз.

2



Егер түшкірсеңіз немесе жөтелсеңіз ауызыңызды бір рет қолданылатын салфетканы жабыңыз. (қолданылған салфетканы тастаңыз), егерде ол болмаса, ауызыңызбен мұрныңызды шынтақ бүгілісімен немесе алақанның сыртқы жағымен жабыңыз.

3



Қолыңызды сабынмен жиі жуыңыз. Дезинфицирленген затты қолданыңыз. (қолда бар гелдермен), әсіресе жөтелгенде немесе түшкіргенде.

4



Дурыс тамақтаныңыз. Сұйықтықты көп мөлшерде ішіңіз. Ең болмағанда күніне 8 сағат сұйықтаңыз (организм тынығу үшін)

5



Бөлмені желдендіріңіз. Науқас адаммен қарым-қатынаста болмаңыз.

Үйде ата-анаңызбен бірге:

- ▶ *- таңғы жаттығулар жасаңыз*
 - ▶ *- кітаптар оқыңыз*
 - ▶ *- аулада серуендеңіз*
- ▶ *- үй шаруасына көмектесіңіз*

Назарларыңызға рахмет!