



# Жұқпалы аурулардың алдын-алу: ата-аналарға кеңес

Балаларымыздың денсаулығы — біздің басты міндетіміз. Жұқпалы аурулардың алдын-алуға бағытталған дұрыс шаралар арқылы отбасымызды қорғай аламыз.

# Неліктен алдын-алу маңызды?



## Балалардың иммунитеті

Инфекциялар балалардың денсаулығына үлкен қауіп төндіреді, әсіресе иммунитеті әлсіздер үшін қауіпті



## Білім беру үрдісі

Жұқпалы аурулар мектепке, балабақшаға баруға кедергі келтіреді және оқу үрдісін бұзады



## Ауыр асқынулар

Емделмеген инфекциялар ауыр асқынуларға әкелуі мүмкін және денсаулыққа ұзақ мерзімді зиян тигізеді



# Қолды жиі және дұрыс жуу — ең тиімді әдіс

01

## Ыстық су мен сабын

Қолды кемінде 20 секунд бойы мұқият жуып, барлық бөлшектерін тазалаңыз

03

## Балаларды үйрету

Балаларға қолды жуу тәртібін ойын арқылы үйретіп, дағдыға айналдырыңыз

02

## Антисептикпен өңдеу

Қолғапсыз қолды спирт негізіндегі антисептикпен тазалау да тиімді әдіс



Қолды дұрыс жуу – жұқпалы аурулардың 80%-дан қорғайтын қарапайым әдіс

# Жеке гигиена мен тазалықты сақтау



## Жеке гигиена

Тіс тазалау, дене күтімі, жараларды дұрыс өңдеу инфекция қаупін айтарлықтай азайтады және денсаулықты нығайтады



## Ойыншықтар мен заттар

Ойыншықтар мен жиһазды үнемі сүртіп, жұмсақ заттарды ыстық суда арнайы құралдармен жуыңыз



## Үй тазалығы

Үй ішін таза ұстау микробтардың таралуын тежейді және отбасылық инфекцияларды болдырмайды



# Ауру адамдармен байланысты шектеу



## → Қауіпсіз қашықтық

Жөтелген, түшкірген адамдардан кемінде 2 метр қашықтықта болыңыз

## → Қорғау құралдары

Қажет болса, маска киіңіз немесе отбасы мүшелеріне киюді ұсыныңыз

## → Қоғамдық орындар

Қоғамдық орындарда балаларды жұқпалы аурулардан ерекше сақтықпен қорғаңыз

# Вакцинация — ең сенімді қорғаныс

## Жыл сайынғы екпелер

Балалар мен ересектерге тұмауға қарсы және басқа міндетті вакциналарды уақытында алу өте маңызды

## Иммунитеті төмен балалар

Кейбір вакцина түрлері қарсы көрсетілгенде, қоршаған адамдардың вакцина алуы қосымша қорғаныс береді

## Қоғамдық денсаулық

Вакцина аурудың таралуын тежейді және эпидемиялардың алдын алып, бүкіл қоғамды қорғайды



# Тамақ қауіпсіздігі мен дұрыс тамақтану



## Тамақ дайындау алдында

Қолды тамақ дайындамас бұрын және кейін міндетті түрде сабынмен мұқият жуыңыз



## Жеміс-жидек тазалау

Жеміс-жидек пен көкөністерді ағын сумен мұқият жуып, қажет болса арнайы құралдармен өңдеңіз



## Дұрыс сақтау

Тамақ өнімдерін дұрыс температурада сақтап, жарамдылық мерзімін үнемі қадағалаңыз



# Қауіпті факторлардан сақтану

## Табиғи қауіптер

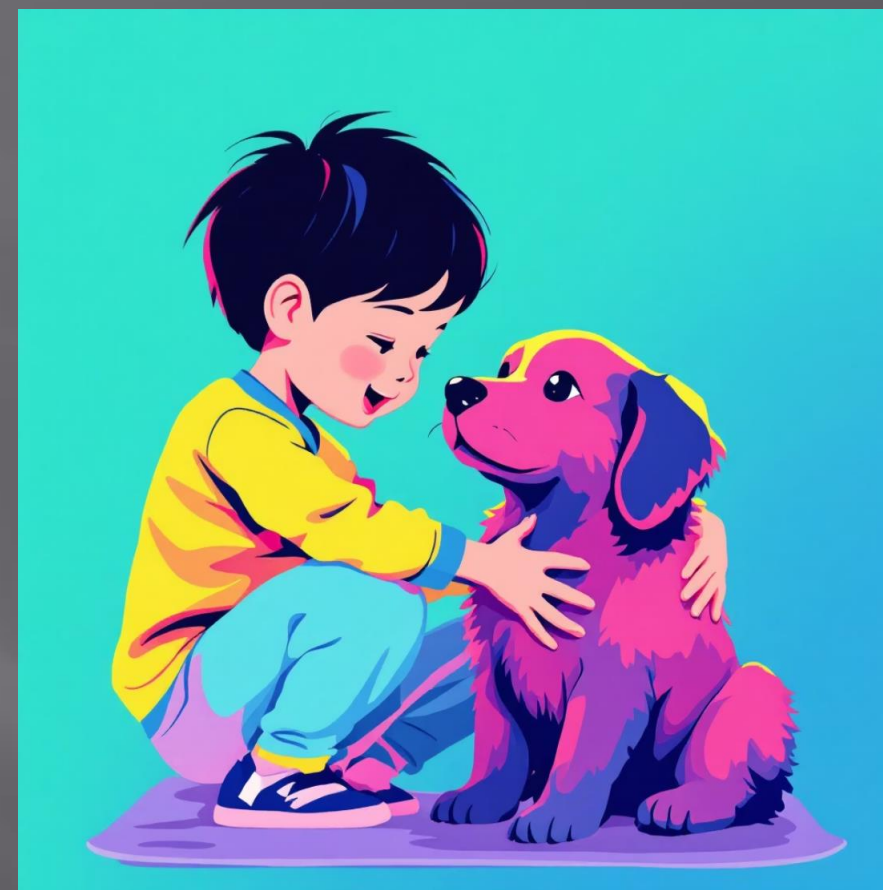
Жаңа гүлдер, топырақ пен шаңнан аллергия мен инфекция таралуы мүмкін, сондықтан абайлықпен жұмыс істеңіз

## Қоғамдық орындар

Ауырған балаларды көпшілік орындарға апармай, үйде емдеп, басқаларды жұқтырмаңыз

## Үй жануарлары

Үй жануарларының денсаулығын бақылап, ветеринарлық тексерістен өткізіп, үнемі жуып тұрыңыз





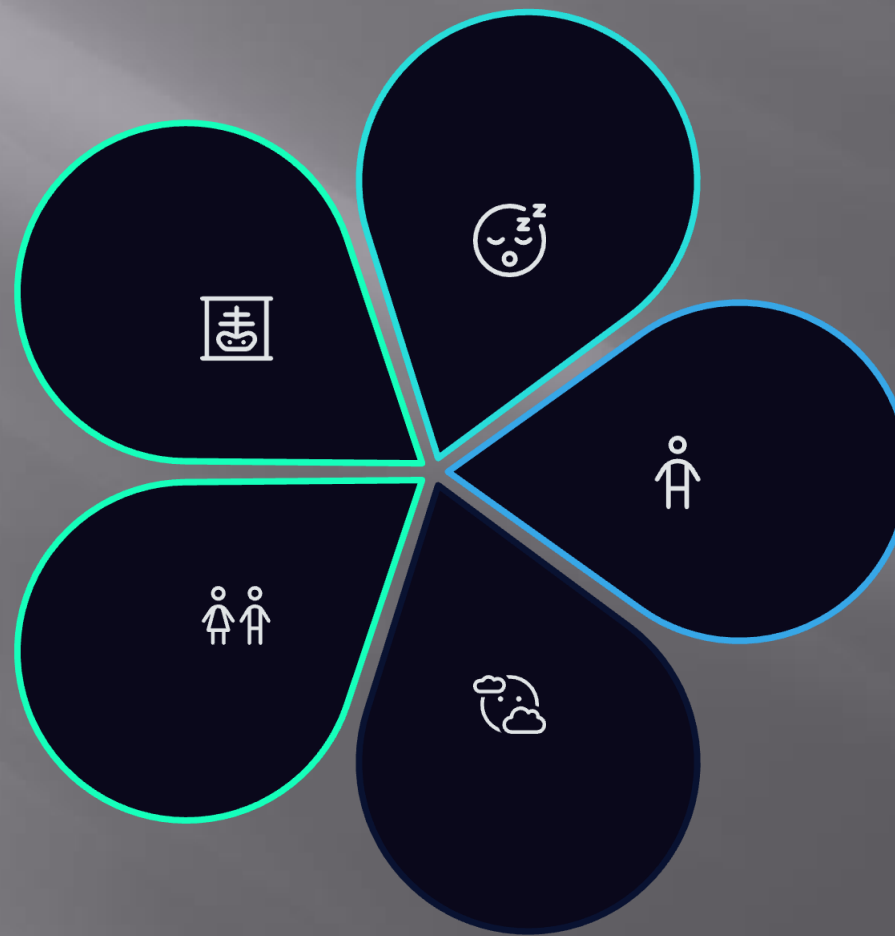
# Баланың иммунитетін күшейту жолдары

## Дұрыс тамақтану

Витамин мен минералдарға бай  
тамақ

## Физикалық белсенділік

Жасына сай спорт пен қимыл-  
қозғалыс



## Жеткілікті ұйқы

Жас ерекшеліктеріне қарай 8-12 сағат  
ұйықтау

## Таза ауада серуендеу

Күн сайын кемінде 2 сағат  
сыртта болу

## Стрессті азайту

Тыныш орта мен эмоционалды  
қолдау



# Ата-аналардың рөлі шешуші

## Алдын-алу кепілі

Инфекциялардың алдын алу — баланың денсаулығын сақтау мен болашағын қамтамасыз етудің негізгі кепілі

## Гигиена мен вакцинация

Үйде және қоғамдық орындарда гигиена ережелері мен вакцинация кестесін қатаң сақтау міндетті

## Салауатты өмір салты

Салауатты өмір салтын қалыптастыру және оны дәстүрге айналдыру — ең жақсы қорғаныс әдісі

Есте сақтаңыз: балаңыздың денсаулығы — бүгін жасаған дұрыс шешімдеріңіздің нәтижесі!