

КАРАНТИН КЕЗІНДЕ  
ШЫҒУҒА БОЛМАСА,  
НЕ ІСТЕУГЕ  
БОЛАДЫ?



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education





# КАРАНТИН КЕЗІНДЕ ШЫҒУҒА БОЛМАСА, НЕ ІСТЕУГЕ БОЛАДЫ?

## Кем дегенде 20 секунд қолыңызды жуыңыз

Неғұрлым жиі жусаңыз, соғұрлым жақсы болады, әсіресе далаға шығардың алдында, қоғамдық орындар мен көліктерден кейін, жөтелу мен сіңбіруден кейін, ауырған адаммен сөйлескеннен кейін, жануарлармен қатынастан кейін, дәретханадан кейін, тамақ дайындаудың және ішудің алдында



## Дезинфекциялау құралын пайдаланыңыз (кемінде құрамында 60% спирт болу қажет)

Смартфон, автомобиль рөлі, есік тұтқалары, жарық ажыратқыштары және т. б. құралдардың үстерін үнемі сүртіп отырыңыз



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education





# КАРАНТИН КЕЗІНДЕ ШЫҒУҒА БОЛМАСА, НЕ ІСТЕУГЕ БОЛАДЫ?

Бетіңізді қолыңызбен ұстамаңыз – әсіресе, мұрын, көз және ауызды

Қол ұстасу, құшақтасу, сүюді уақытша қоя тұрыңыз

Дұрыс түшкіріңіз және дұрыс жөтеліңіз

Бір реттік қағаз орамалға түшкіргеніңіз/жөтелгеніңіз жөн, кейін бірден оны тастаңыз. Басқа жолы – шынтағыңызды бүгіп, соған түшкіргеніңіз/жөтелгеніңіз жөн



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education





# КАРАНТИН КЕЗІНДЕ ШЫҒУҒА БОЛМАСА, НЕ ІСТЕУГЕ БОЛАДЫ?

Қоғамдық көлікті  
қолдануыңызды және қоғамдық  
орындарда болуыңызды  
шектеуге тырысыңыз

Басқа адамдармен кемінде  
1 метр қашықтықты сақтаңыз

Жасы үлкен  
туыстарыңыздан үйде  
қалуды сұраңыз

Қажетті өнімдер мен дәрілерін  
жеткізу үшін үйлеріне тапсырыс  
беріңіз және аса қажеттіліксіз  
үйлеріне бармаңыз



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education





# КАРАНТИН КЕЗІНДЕ ШЫҒУҒА БОЛМАСА, НЕ ІСТЕУГЕ БОЛАДЫ?

**Өзіңізді нашар сезінсеңіз,  
үйде болыңыз**

Қызуыңыз көтерілсе және құрғақ  
жөтел пайда болса, дәрігер  
шақырыңыз

**Тексерілген дереккөздердің  
хабарларына ғана сеніңіз**

Чаттан, пабликтерден  
оқығаныңызды Дүниежүзілік  
денсаулық сақтау ұйымы, ұлттық  
денсаулық сақтау институттары  
сайттарынан және ресми БАҚ-тан  
қайта тексеріңіз



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



UNESCO Institute  
for Information Technologies  
in Education

