

КАРАНТИНГЕ АЗЫРЫНЧА ЧЫГУУГА МҮМКҮН БОЛБОСО, ЭМНЕ КЫЛЫШ КЕРЕК?



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИНГЕ АЗЫРЫНЧА ЧЫГУУГА МҮМКҮН БОЛБОСО, ЭМНЕ КЫЛЫШ КЕРЕК?

Колуңузду бери дегенде 20 секунда жууңуз

Канчалык көп жуусаңыз, ошончолук жакшы. Көчөгө чыкканга чейин, коомдук жайдан келгенден кийин, транспортко түшкөн соң, жөтөлүп жана чимкиргенден кийин, оорулуу адам менен жолуккандан кийин, жаныбарларды кармаган соң, дааратканадан чыккандан кийин, тамак жасаардын алдында колуңузду жууңуз



Дезинфекциялоочу каражаттарды колдонуңуз (курамында спирт 60 пайыздан кем болбосун)

Колуңуз көп тийген нерселерди - смартфонду, машиненин рулун, эшиктин туткасын, жарык өчүргүчтү ж.б. дезинфекциялоочу каражат менен тазалап туруңуз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education

 **UNAIDS**

КАРАНТИНГЕ АЗЫРЫНЧА ЧЫГУУГА МҮМКҮН БОЛБОСО, ЭМНЕ КЫЛЫШ КЕРЕК?

Бети-башыңызды, өзгөчө
мурдуңузду, көзүңүздү жана
оозуңузду көп кармалабаңыз

Кол алып учурашудан, кучакташудан
жана өбүшүп саламдашудан
убактылуу баш тартыңыз

Туура чүчкүрүңүз\туура
жөтөлүңүз

Эң жакшысы - чүчкүргөндө же
жөтөлгөндө бир жолу колдонулчу
кагаз бет аарчыны пайдаланып, аны
ошол замат ыргытып салыңыз.
Экинчи вариант - чүчкүргөндө
чыканагыңыз менен тосуңуз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИНГЕ АЗЫРЫНЧА ЧЫГУУГА МҮМКҮН БОЛБОСО, ЭМНЕ КЫЛЫШ КЕРЕК?

Коомдук транспортко мүмкүн болушунча азыраак түшүңүз жана эл көп чогулган жерлерге барбаңыз

Башка адамдар менен ортодо бери дегенде бир метр аралыкты сактаңыз

Улгайган жакын адамдарыңыздан үйдөн чыкпоону өтүнүңүз

Аларга зарыл болгон азык-түлүктү жана дары-дармекти үйгө жеткирип бере турган кызматтан пайдаланыңыз, өтө зарыл болбосо конокко барбай туруңуз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



КАРАНТИНГЕ АЗЫРЫНЧА ЧЫГУУГА МҮМКҮН БОЛБОСО, ЭМНЕ КЫЛЫШ КЕРЕК?

Эгерде өзүңүздү начар сезсеңиз үйдө болуңуз

Дене табыңыз көтөрүлүп, кургак
жөтөл пайда болсо дарыгерге
кайрылыңыз

Жаңылыктарды ишенимдүү булактардан гана алыңыз

Чаттан жана соцтармактардан
окуган маалыматты Дүйнөлүк
саламаттык сактоо уюмунун, улуттук
саламаттык сактоо институттарынын
сайттарынан жана расмий медиа
каражаттарынан тактап алыңыз



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education

