Қазақстан Республикасының

Денсаулық сақтау министрі

Бұйрығына 4-қосымшасы

**балалар ата – аналарына COVID-19 алдын алу бойынша арналған**

***! Есіңізде болсын, иммунитетті сақтау үшін балаға қажет: теңдестірілген тамақтану, жеткілікті физикалық белсенділік және үнемі медициналық бақылау.***

***! Жаңа туылған нәрестелер үшін ең жақсы тамақтану-бұл тек емізу***

***! Жоспарлы вакцинация Ұлттық егу күнтізбесіне сәйкес пандемия кезінде баланың жұқтыру қаупін арттырмайды және инфекция қоздырғышына қарсы иммундық реакцияны әлсіретпейді.***

**Үйде:**

* бөлмені күніне кемінде 1 рет үнемі желдетіңіз;
* үйде дезинфекциялаушы заттарды қолдана отырып, дымқыл тазалауды жиі жүргізіңіз;
* балалар ойыншықтарын 30 минут ішінде 56 градусқа дейін қыздырып, 70% спирт немесе хлор бар заттарды немесе ультракүлгін сәулелерді қолданыңыз.

**Ауа тамшысы арқылы берілу жолын болдырмау үшін не істеу керек?**

* балаға жөтелу немесе түшкіру кезінде аузы мен мұрнын майлықпен жабуды үйретіңіз;
* балаға қолды жуудың дұрыс техникасын үйретіңіз;
* қоғамға барғаннан кейін қолыңызды жуып, тері антисептикімен емдеу керек;
* баланы аузына, мұрнына, көзіне тигізбеуге үйретіңіз;
* балаларды мұрнын, аузын және иегін жабатын етіп бетперде киюге үйретіңіз;
* маскаларды әр 2 сағат сайын өзгертіңіз;
* қолданғаннан кейін маскалар мен майлықтарды тастаңыз.

**Жұқтыру қаупін азайту мақсатында:**

* қоғамдық көлікті пайдалануды шектеуге тырысыңыз;
* нашар желдетілетін бөлмелерден аулақ болыңыз;
* балаларды қоғамдық орындарда кемінде 1,5 метр қашықтықты сақтауға үйретіңіз;
* адамдар көп жиналатын орындарға баруды болдырмауға тырысыңыз;
* балалармен үлкен ойын алаңдарында, аулаларда, саябақтарда ойнамаңыз;
* сауда-ойын-сауық және білім беру орталықтарына баруды азайтыңыз.

**жадынама**

* **COVID-19 жоғары контагиозды ауа-тамшы жұқпасы**
* **COVID-19 алдын алу үшін ұсынылған дәрілік заттар жоқ**