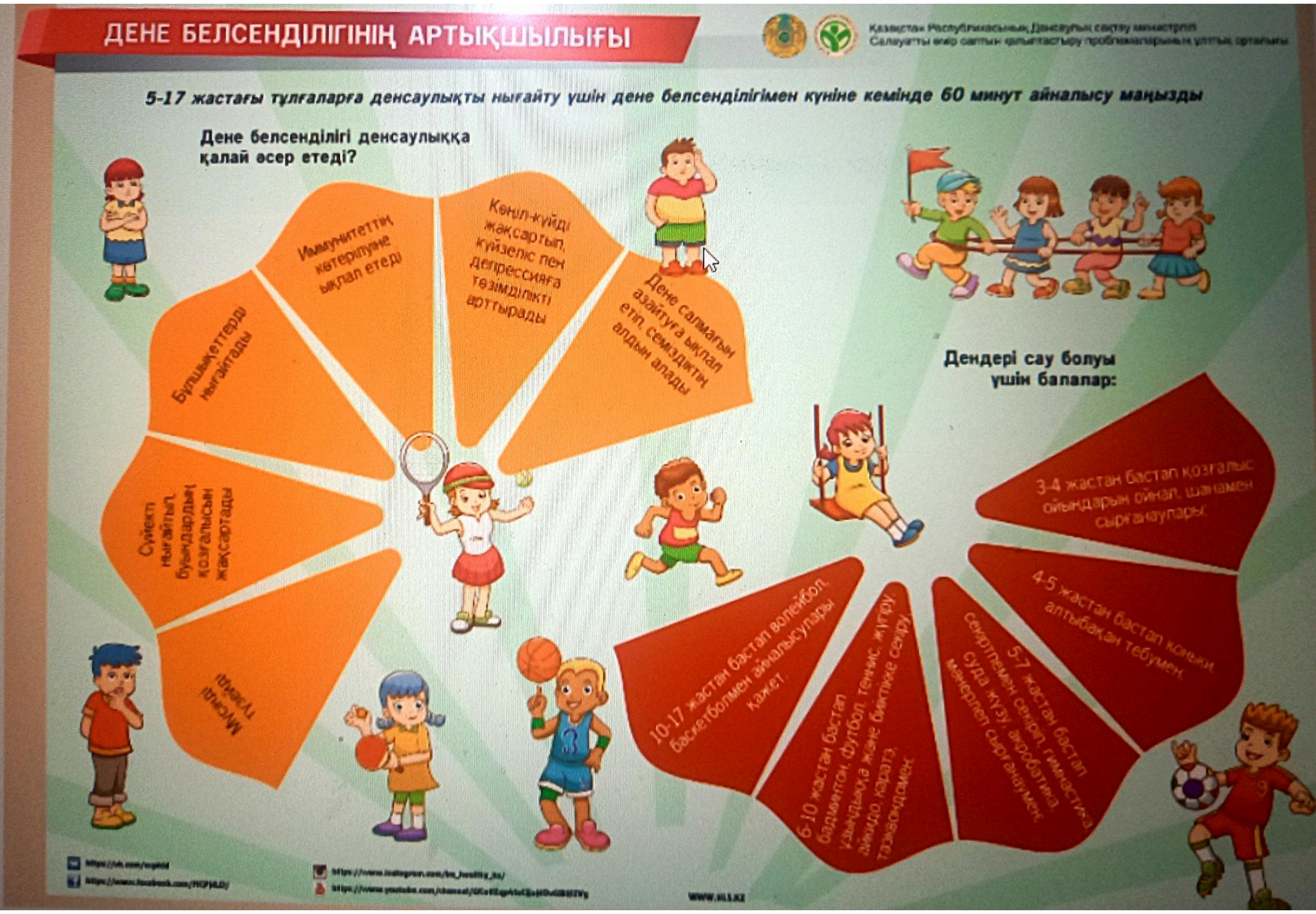
ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ АРТЫҚШЫЛЫҒЫ
Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы
5-17 жастағы тұлғаларға денсаулықты нығайту үшін дене белсенділігімен күніне кемінде 60 минут айналысу маңызды
Дене белсенділігі денсаулыққа қалай әсер етеді?
Иммунитеттің көтерілуіне ықпал етеді
Көңіл-күйді жақсартып, күйзеліс пен депрессияға төзімділікті арттырады
Бұлшықеттерді нығайтады
Дене салмағын азайтуға ықпал етіп, семіздіктің алдын алады
Сүйекті нығайтып, буындардың қозғалысын жақсартады
Мүсінді түзейді
Дендері сау болуы үшін балалар:
3-4 жастан бастап қозғалыс ойындарын ойнап, шанамен сырғанаулары;
4-5 жастан бастап коньки, алтыбақан тебумен;
5-7 жастан бастап секіртпемен секіріп, гимнастика, суда жүзу, акробатика, мәнерлеп сырғанаумен;
6-10 жастан бастап бадминтон, футбол, теннис, жүгіру, ұзындыққа және биіктікке секіру, айкидо, каратэ, таэквондомен;
10-17 жастан бастап волейбол, баскетболмен айналысулары қажет.
WWW.HLS.KZ

Тазалық — денсаулық кепілі

Сен

- гигиена туралы білесің;
- жеке бас гигиенасын сақтауды үйренесің.

Тірек сөздер

гигиена

тазалық

Суреттерді салыстыр

Балалар туралы не айта аласың?

Не үшін тазалық сақтау қажет деп ойлайсың?

КОРОНАВИРУСТАН
САҚТАНУ ШАРАЛАРЫ
ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ
ОРТАЛЫҒЫ
АУРУҒА ШАЛДЫҚҚАН
АДАМДАРДАН
АЛШАҚ ЖҮРІҢІЗ
БЕТПЕРДЕ
КИІҢІЗ
ЖЕКЕ
ГИГИЕНАНЫ
САҚТАҢЫЗ
БЕТІҢІЗДІ
ЖӨТЕЛГЕНДЕ
ӘЛЕУМЕТТІК

ВАКЦИНАЦИЯ

коронавирус инфекциясына қарсы

ВАКЦИНАЦИЯЛАУ ТЕГІН ЖҮРГІЗІЛЕДІ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА КВИ-ҒА ҚАРСЫ ВАКЦИНАЦИЯЛАУ 2021 ЖЫЛДЫҢ 1 АҚПАНЫНАН БАСТАЛАДЫ

КВИ-ҒА ҚАРСЫ ВАКЦИНАЦИЯЛАУ ЕРІКТІ БОЛЫП ТАБЫЛАДЫ ЖӘНЕ МӘЖБҮРЛЕУ БОЛМАЙДЫ

Коронавирусқа қарсы вакцина кімге салынады?

Вакцинациялау вакцинаның келіп түсуіне байланысты **кезең-кезеңмен** жүзеге асырылады. Бұл ретте, бірінші кезекте, коронавирустық инфекцияға қарсы вакцинациялауға халықтың иммундауға жататын қалған топтарын одан әрі қамти отырып, коронавирустық инфекцияның жұқтыру және таралу қаупі жоғары халықтың осал топтары жатады.

Бірінші кезеңде вакцинациямен инфекциялық ауруханалардың, жедел медициналық көмектің, реанимацияның, АМСК, қабылдау бөлмелерінің медицина қызметкерлері, санэпидқызмет қызметкерлері қамтылады.

Екінші кезеңде вакцинация жалпы білім беретін мектептердің, жоғары оқу орындарының педагогтарын, вакцинацияға бірінші кезеңде кірмеген медициналық қызметтің қызметкерлерін қамтиды.

Үшінші кезеңде мектеп-интернаттардың, мектепке дейінгі балалар мекемелерінің педагогтерін, студенттерді және созылмалы аурулары бар адамдарды, медициналық-әлеуметтік мекемелердің қызметкерлерін қамтиды.

Бұдан басқа, халықтың қосымша осал топтары: ТЖМ, ІІМ, Қорғаныс министрлігі, ҰҚК, Мемлекеттік күзет қызметінің қызметкерлерін және басқаларды қоса отырып, контингентті кеңейту жоспарлануда.

Вакцинаны қайдан алуға болады?

Тұрғылықты жердегі емханаға бару қажет. Халықты вакцинациялау аумақтық медициналық ұйымдардың егу пункттерінде, арнайы контингентті вакцинациялау тиісті ведомствоның қызмет орны бойынша жүргізілетін болады

1406

COVID-19 ҚАРСЫ ВАКЦИНАЦИЯЛАУ МӘСЕЛЕСІ ЖӨНІНДЕГІ CALL ОРТАЛЫҒЫ

Облыстың бейінді басқармасымен келісілді

Жасөспірімдерді COVID-19-ға қарсы вакцинациялау

Ата-аналар не білуі керек?

ҚАЗАҚСТАНДА ***12 ЖАСТАН*** АСҚАН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІ ВАКЦИНАЦИЯЛАУ ҮШІН КОМИРНАТИ (PFIZER-BIONTECH) ВАКЦИНАСЫНА ҚОЛЖЕТІМДІ

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІ COVID 19-ҒА ҚАРСЫ ВАКЦИНАЦИЯЛАУ ***ЕРІКТІ*** ЖӘНЕ ТЕК АТА-АНАЛАРДЫҢ КЕЛІСІМІМЕН ҒАНА ЖҮРГІЗІЛЕДІ!

КОМИРНАТИ - МРНҚ-ҒА НЕГІЗДЕЛГЕН ВАКЦИНА, ОНЫҢ ҚҰРАМЫНДА ТІРІ ВИРУС ЖОҚ

21-28 КҮН АРАЛЫҚПЕН 2 ДОЗАДАН ТҰРАДЫ

COVID-19-БЕН АУЫРЫП ЖАЗЫЛҒАН АДАМДАРДЫ ВАКЦИНАЦИЯЛАУҒА САУЫҚҚАННАН КЕЙІН 3 АЙДАН СОҢ ЖОЛ БЕРІЛЕДІ

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ АТА-АНАЛАРЫ ҚАЛАУЫ БОЙЫНША ВАКЦИНАЦИЯ ЖҮРГІЗУ КЕЗІНДЕ ҚАТЫСА АЛАДЫ

ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы https://hls.kz

Препаратқа арналған нұсқаулық берілген өндірушінің сайты: https://www.comirnatyeducation.kz/ >>>

ҚЫЗЫЛША НЕСІМЕН ҚАУІПТІ?

ҚЫЗЫЛША – ЖҰҚПАЛЫ, ВИРУСТЫҚ АУРУ

Қызылша вирусы **АУАМЕН** арайды және заттардың сыртында **екі сағатқа дейін** сақталады.

ҚЫЗЫЛШАНЫҢ ЖҰҒУЫ ӨТЕ ТЕЗ

АУРУМЕН БАЙЛАНЫСҚА ТҮСКЕН 10 АДАМНЫҢ 9-ы, ҚЫЗЫЛШАҒА ИММУНИТЕТІ БОЛМАСА, АУРУ ЖҰҚТЫРАДЫ.

Қызылша вирусы бөртпеге дейін 4 күн, бөртпеден кейін 4 күн аралығында жұғады.

Яғни қызылшамен ауыратын науқас өзі білмесе де, бірнеше күн бойы айналасындағы адамдарға ауру таратуы мүмкін.

Қызылшаны 4-5-күндері пайда болатын **ДАҚТЫ–ПАПУЛЕЗДІ БӨРТПЕДЕН** және дене **ҚЫЗУЫНЫҢ 40,5** градусқа дейін **КӨТЕРІЛУІНЕН** білуге болады.

ҚЫЗЫЛШАНЫҢ АСҚЫНУЫ

БРОНХИТ,
ПНЕВМОНИЯ,
ЭНЦЕФАЛИТ,
СОҚЫРЛЫҚ,
САҢЫРАУЛЫҚ,
ПСИХИКАЛЫҚ АҚАУЛАР.

Сонымен қатар қызылша **иммундық жүйенің де зақымдайды.** Ағзадағы антиденелердің 20-дан 70%-ға дейінгі бөлігі жойылып, адам тіпті бұған дейін ауырған ауруларымен де күресе алмайды.

ҚЫЗЫЛШАНЫҢ АЛДЫН АЛУ

Медициналық қарсы көрсетілім болмаса, **ЕКПЕ САЛДЫРУ КЕРЕК.**

Екпеден кейін адам қызылша вирусын жұқтырса да, ауруы асқынбай, жеңіл түрде өтеді.