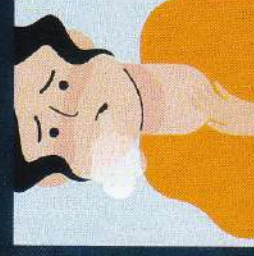
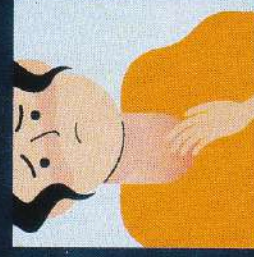
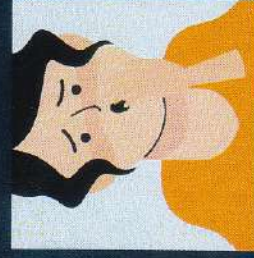
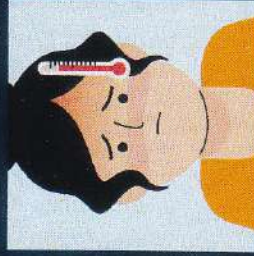


АУЫРАТЫН ПАЦИЕНТКЕ АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

STOP COVID-19



ИНФЕКЦИЯ БЕЛГІЛЕРІ:

Дене қызуының көтерілуі, әлсіздік, тершеңдік, шаршағандық, тамақтың жыбырлауы, мұрынның бітелуі, бұлшық еттің, бастың ауыруы, буынның сырқырауы, жүрек айну, іштің өтуі, тыныс алудың қиындауы, енгіту, иісті сезбеу

НЕ ІСТЕУ КЕРЕК:

- Үйде болыңыз
- Басқа отбасы мүшелерінен, мүмкіндігінше оқшаулаңыз
- Онлайн-кеңес алу үшін тұрғылықты жеріңіздегі емханаға телефон шалыңыз

КҮНДЕЛІКТІ БАҚЫЛАУДЫ ЖҮРГІЗІҢІЗ:

- Тыныс алу жиілігі (тыныс алу/дем шығару) (нормасы < 24 / мин)
- Дене температурасы (нормасы 36,6 °C)
- Пульс жиілігі (минутына 60-90 соққы.)
- Енгігу, ауаның жетіспеу сезімі
- Пульсоксиметрия көрсеткіштері (аспап болған кезде)

!!! Осы көрсеткіштерді жергілікті дәрігерге тапсырыңыз.

Бұл материалдар ДДҰ қолдауымен дайындалған

НЕ ҰСЫНЫЛҒАН:

- Көп су (су, шай, морс) ішу
- Дене белсенділігін шектеңіз
- Тыныс алу жаттығулары
- Етбетімен жату
- Өзінің негізгі ауруларын емдеуді жалғастыру (гипертензия, қан диабеті, ЖИА, СОӨА, Астма және т.б.)

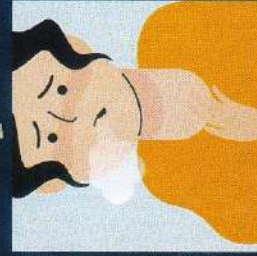
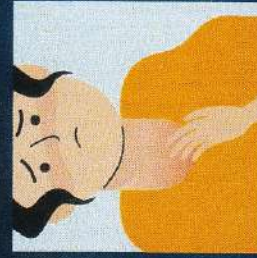
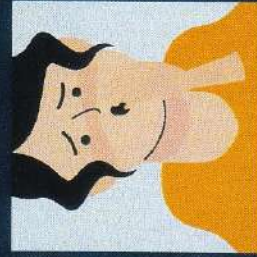
НЕ ҰСЫНЫЛМАҒАН:

- Үйден шығу (тіпті дүкенге, дәріханаға)
- Талдаудан, рентген-зерттеуден, компьютерлік томографиядан дәрігердің тағайындауынсыз өту
- Дәрігердің тағайындауынсыз антибиотиктер мен басқа да препараттарды қабылдау
- Үнемі жату, әсіресе арқасымен жату

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

С ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

**STOP
COVID-19**



ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ:

повышение температуры тела, слабость, недомогание, потливость, першение в горле, заложенность носа, мышечные, головные боли и ломота в суставах, тошнота, жидкий стул, затрудненное дыхание/одышка, отсутствие обоняния

ЧТО СДЕЛАТЬ:

- Оставайтесь дома
- По возможности изолируйтесь от других членов семьи
- Позвоните в поликлинику по месту жительства для получения онлайн-консультации

ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ КОНТРОЛЬ:

- Частоты дыхания (вдох/выдох) в мин (норма < 24 /мин)
- Температуры тела (норма 36,6 °C)
- Частоты пульса в мин (норма 60-90 уд.в мин)
- Одышки, чувство нехватки воздуха
- Показателей пульсоксиметрии (при наличии прибора)

!!! Передавайте эти показатели своему участковому врачу

Данные материалы подготовлены при поддержке ВОЗ

ЧТО РЕКОМЕНДОВАНО:

- Обильное питье (вода, чай, морсы)
- Ограничьте физическую активность
- Дыхательные упражнения
- Спать/лежать на животе
- Продолжить лечение своих основных заболеваний (гипертензия, сахарный диабет, ИБС, ХОБЛ, Астма и др.)

ЧТО НЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

- выходить из дома (даже в магазин и аптеку)
- проходить анализы, рентген-исследование, компьютерную томографию без назначения врача
- принимать антибиотики и и другие препараты без назначения врача
- постоянно лежать, особенно на спине

ПРИ ЛЮБОМ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ СООБЩИТЬ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!