



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ТҰТЫНУШЫЛАР ҚИҒЫҒЫН ҚОРҒАУ АГЕНТТІГІ СЭСМҒПО

ДЕМАЛУШЫЛАРҒА ТАМАҚТАН УЛАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖӨНІНДЕ БЕРІЛЕТІН КЕҢЕСТЕР!

Тағам дұрыс дайындалмаса немесе сақталмаса жедел ішек инфекциясына және тағамдық улануға әкелуі мүмкін

Табиғатта белсенді және салауатты демалысты өткізу үшін ұсынылады:

- Азық-түлікті арнайы дүкендер мен базарлардан сатып алыңыз
- Тез бұзылатын азық-түліктер: сүт пен сүт өнімдерін, етті, кремді кондитерлік өнімдерді, дайын және араластырылған салатты өзіңізбен бірге алып шықпаңыз
- Ірі еттерді, құстың етін, жұмыртқаны әбден қайнатыңыз және қуырыңыз
- Қолданар алдында көкөністерді, жеміс-жидектерді жақсылап тазалап жуыңыз
- Ауыз суын немесе қайнатылған суды тұтыныңыз. Су қоймаларындағы суды пайдаланбаңыз
- Қолыңызды жуыңыз немесе бактерияға қарсы әсері бар/зарарсыздандыратын дымқыл майлықты қолданыңыз



Қарапайым кеңестерді ұстану Сіздің және отбасыңыздың денсаулығын сақтайды!

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!