

**Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы
Тараз қаласы білім бөлімінің №2 «Айсұлу» бөбекжай - бақшасы МКҚК
Жамбыл облысы, Тараз қаласы, Қарасу иіні**

Тұмаумен қалай ауырмауға болады

Балабақша медбикесі: Арқабай С.А

Тараз 2025 ж.

Тұмаумен қалай ауырмауға болады

1. Қолды жиі және дұрыс жуу

- Балаларға қол жуудың маңызын күн сайын түсіндіру.
- Далада ойнап келгеннен кейін, тамақ алдында, дәретханадан кейін міндетті түрде сабынмен жуу.
- Сабынмен кемінде 20 секунд жуу – микробтарды жояды.

2. Жылы және дұрыс киіндіру

- Ата-аналарға ауа райына сай киіндіруді ескерту.
- Суық желде бас киім, шарф, қолғап міндетті түрде болу керек.
- Баланың денесі тоңса, тұмау жұқтыруы оңай.

3. Имунитетті күшейту

- Көкөністер мен жеміс-жидектерді күнделікті тағамға қосу.
- Дәруменге бай тағамдар ағзаны күшейтеді.
- Тәтті мен газдалған сусындарды азайту.

Балабақша медбикесі: Арқабай С.А