

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Мойынқұм ауданының
білім бөлімінің «Балдәурен» бөбекжай-бақшасы» МКҚК**

«Тұмаудың алдын алу»

Медбике: З. Бульдешова

2024-2025оқу жылы

Тұмаудың алдын алу

Тұмау - вирус арқылы жұғатын, өте жылдам әрі тез тарайтын инфекциялық ауру. Тұмау ауруы адамнан адамға оңай жұғады. Әрбір күз бен қыс мезгілдерінде міндетті түрде бірнеше дүркін ауру белгі беріп, тұмау вирусы қатерлі жағдай тудырып отырады. Тұмау барлық аурулардың ішінде бірінші орында тұрады. Өйткені, вирус ылғи өзгеріп отырады. Басқа жұқпалы ауруларға қарағанда тұмау өкпенің, құлақ, мұрын қуысының қабынуына, жүрек ауруларына және жүйке ауруларының асқынуына әкеліп соқтырады.

Тұмау вирусы ауа арқылы таралады (сөйлескенде, түшкіргенде, жөтелгенде). Ол тыныс жолдарына түсіп, одан ары бүкіл ағзаға тарайды. Ауруға балалар, әсіресе, сәбилер мен мектеп жасындағы оқушылар жиі шалдығады, себебі балалар ағзасы күрделі жоғарғы тыныс жолдары инфекциясын тез қабылдағыш келеді. Сондықтан да, мектеп ұжымдарында сынып бөлмелерінің уақытылы желдетілуіне, санитарлық-гигиеналық талаптар мен жеке бас гигиенасын сақталуына, тұмау белгісі бар мұғалімдер мен оқушыларды уақытылы оқшаулауға жіті мән берілсе, аурушандықты төмендетуге болатын еді дер едім.

Тұмаудың негізгі белгілері, ол: қалшылдап дірілдеу, күрт ыстықтың көтерілуі, бастың ауыруы, тамақтың ауыруы, күркілдеп жөтелу, аяқ-қол мен дененің сырқырауы, кішкентай балалардың жүрегі айнып құсуы да мүмкін. Тұмаудан қорғанудың бірден - бір жолы - індет басталардан бұрын тұмауға қарсы егілу. Вакцина ектіру жөнінде өз аймақтық емханаңызбен хабарласа отырып, вакцинаны маусымдық тұмау басталардан бір ай бұрын жасатыңыз.

Тұмауатқанда көрсетілетін бастапқы көмек:

- Тұмаудың бастапқы белгілері біліне бастаған кезде медициналық көмекке жүгіну керек - үйге дәрігер шақырту керек. Үйде қалып, төсекте жату керек.
- Сұйықтық, сусындарды көп ішу керек: лимонмен, балмен, бұлдіргенмен шәй, С дәрумені бар фитошәй, жылы сүт, компот.
- Тұмаудың алғашқы күндері тиімді алдын алу құралдары вирусқа қарсы күресу дәрілері болып табылады (интерферон, оксолин майы, мұрынға тамызатын тұзды ерітінділер (тамшы дәрілер, спрей)).

Тұмаудың таралуына жол бермеу:

- Күн сайын бөлменің ішін ылғалдап сүртіп алу және жиі желдету керек (күніне 3 реттен кем емес).
- Жеке тазалық тәртібін сақтау, қолды жиі жуу.
- Әсіресе үйден сыртқа шығар алдында, мұрынның айналасына оксолин майын жағу.

Әсіресе үйден сыртқа шығар алдында ,мұрынның айналасына оксолин майын жағу Тұмаудың таралу кезеңінде (күзгі-қысқы мерзімде) үйден шығарда және үйде тұмаумен ауырған отбасы мүшелері болған кезде міндетті түрде бетперде кию керек. Адамдар көп жиналатын орындарға бармаған дұрыс (ХҚО, вокзалдар, аэропорттар, қоғамдық көлік, супермаркеттер, балабақшалар мен мектептер)

- Тұмаудың бастапқы белгілері біліне бастаған кезде күндіз болса аймақтық дәрігерді және түнде жедел жәрдемді үйге дереу шақыру
- Дәрігердің кеңесіне сәйкес дер кезінде тұмауға қарсы вакцина ектіру керек!

Өздігіңізден емделмеңіз !

Тұмау кезінде бастапқы көмек көрсету үшін үйде дәрілік қобдиша жабдықтау (термометр, бетперделер, аскорбин қышқылы, интерферон, оксолин майы, мұрынға тамызатын тұзды ерітінділер (тамшы дәрілер, спрей)! Өздігіңізден емделмеңіз,ол Сіздің денсаулығыңыз үшін қауіпті.Аман-сау болың