

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Мойынқұм ауданының
білім бөлімінің «Балдәурен» балабақшасы» МКҚК**

«Тұмаудың алдын алу»

Медбике: З. Бульдешова

Биназар ауылы 2021ж

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Мойынқұм ауданының
білім бөлімінің «Балдәурен» балабақшасы» МКҚК**

«Тұмаудың алдын алу»

Медбике: З. Бульдешова

Биназар ауылы 2021ж

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, сабилер 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 жігі мән берілсе, аурушандықты төмендетуге болатын еді дер едім.

Тұмаудың негізгі белгілері, ол: қалшылдап дірілдеу, күрт ыстықтың көтерілуі, бастың ауыруы, тамақтың ауыруы, күркілдеп жөтелу, аяқ-кол 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.

Тұмауратқанда 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

Тұмаудың белгілері, емдеу және алдын алу

Ауруды қалай анықтауға болады және алғашқы белгілері байқалғанда не істеу

Алдын алу

- қолыңызды жиі және жақсылап жуыңыз
- түсірген, жөтелген адамдардан аулақта болыңыз
- салауатты емдеу саптың ұстанымын, қолың ұлан салауатты тамақтану, дене белсенділігі

- сұйықтықты көп ішіңіз
- C витамині қорықпаңыз

Ауырған адамға

- басқа адамдарды ауырып қалған адамның жанына 1 метрден асы қарамастыраңыз
- ауру адаммен байланысқан кезде медициналық демпсерде болыңыз, аурумен ер қонақтан сайып қолыңызды сабындап жуыңыз
- ауру адам жатқан бөлмені үнемі желдетіңіз
- жуу құралдарын пайдаланып, бөлмені күнделікті тазалап отырыңыз

Сыртқы ортада жүру 22 сағат бойы белсенділікті қолданыңыз

Тұмау кезіндегі адам айналасындағыларға 3-4 күн ауырт

Тұмау белгілері болмағанда сырттан мақпалың анықтап отырыңыз

Белгілері

Ауру адаммен қонақтанғаннан кейін 1-5 күнде болуы мүмкін



- бас ауыру
- дене қызуы 38-40-қа дейін көтерілу
- жөтел, тыныс тарылу
- қалтырау
- бұздай ит, ауыр ауыру
- күлу
- диарея

Емдеу

Өлімді қауіпсіз сезінсеңіз, дене ылымына көтеріңіз, жөтелсеңіз немесе тамағыңыз ауырса

- үйде қолыңыз, жұмысқа, мектепке немесе басқа да қоғамдық орындарға бармаңыз
- дереу дәрігерге қараңыз
- демалыңыз, сұйықтықты көп ішіңіз
- қолыңызды жиі, сабындап жуыңыз, әсіресе жөтелген соң немесе түсірген соң
- ауырып қалғаныңызды отбасыңызға, достарыңызға хабарлаңыз, адамдармен қарамастыраңыз