

Тұмаумен ойнауға болмайды



Тұмау – жедел басталатын ауру, онымен барлық жастағы адамдар ауырады.

Тұмау науқас сөйлегенде, түшкіргенде, жөтелгенде ауа арқылы жан-жаққа тарайды, науқаспен сүйіскенде, қол алысқанда, науқас пайдаланған заттарды (беторамал, сүлгі, ыдыс-аяқ және т.б.) ұстап, пайдаланғанда жұқтырып алуға болады.

Ауру кенеттен басталады. Аурудың алғашқы белгілері: мазасыздану, дене ыстығының көтерілуі, дірілдеп-қалшылдау, бас ауру, мұрын бітіп жөтел пайда болу, дене ауырлап, сүйек-бұлшықеттерінің сырқырауы, әлсіздену белгілері пайда болғанда, науқасты жеке бөлмеге жатқызып, орамал, ыдыс-аяқ бөліп, оқшаулап және дәрігер шақырту қажет. Науқас, дәрігердің айтқанын қатаң орындап, төсек тәртібін сақтауы қажет. Науқасты күткенде жанұя мүшелері бетперде (маска) киюі қажет.



Тұмау жеңіл түрде өтуі де мүмкін, бірақ науқас қоршаған ортаға ауруды бөрібір таратады. Тұмаудан кейін түрлі асқынулар пайда болады, себебі тұмау, адам ағзасының әлісізденіп, ауруларға қарсы тұру қабілетін төмендетеді. Кішкентай балаларға ол әсіресе қауіпті – ерте жастағы балаларда өкпенің қабынуына әкеліп соғуы мүмкін. Олардан басқа жүкті әйелдер, қарттар мен тыныс алу жүйесінің созылмалы аурулары, жүрек-қантамыр аурулары, қаңтты диабеті, иммунитет жетіспеушілігі бар адамдар үшін ауру жайсыз аяқталуы мүмкін.

Тұмаудан қорғану үшін не істеу керек?



- Жөтелгенде, түшкіргенде міндетті түрде ауыз бен мұрынды қол орамалмен жабу керек немесе қол орамал болмағанда шыңтақ бүгісіне түшкіру қажет;

- қоғамдық орыннан кейін қолды сабындап жуу қажет, себебі қолыңызға кір болып жұққан ауру адамның сілекей, түшкірігінің ұсақ тамшыларын көзіңізді уқалап, мұрныңыз бен аузыңызды тигенде жағып өзіңізді жұқтыруыңыз мүмкін;

- Иммунитетті күшейту үшін «С» дәрумені бар көкөніс, жеміс-жидектерді тағамға пайдалану, шайға малина варенье-сін, лимонды қосып ішіп, тамаққа сарымсақ, пияз қосып жеу ұсынылады;

- Денені шынықтырып, спортпен шұғылдану, таза ауада жүру кезінде иммунитет күшейеді;

- Дененің, әсіресе аяқтың салқындауына жол бермеңіз. Аяқты әрдайым құрғақ, жылы ұстаңыз;

- Дәрігердің нұсқауы бойынша иммунитетті күшейтетін және вирусқа қарсы дәрумен, дәрі-дәрмектерді пайдаланса болады;



- Науқасы бар үйге кішкентай балаларды апармаған жөн және өзіңіз барғанда науқас бөлмесіне бетпердемен кірген жөн;

- Жылдың суық мезгілінде қоғамдық орындарға (дүкен, театр, қоғамдық көлік және т.б.) кішкентай балаларды апармаған жөн;

- Бөлменің тазалығын сақтап, күнде жуып, желдетіп тұрған жөн;

- **Тұмаудың алдын алуының арнайы жолы- вакцинация .**

- Тұмауға қарсы екпе жыл сайын тұмау маусымының алдында – қыркүйек-қараша айларында алу қажет.

- **Тұмауға қарсы екпе туралы ақпаратты өз медициналық мекемеңізде алыңыз**

- **Өздігінен емделмей, үйге дәрігер шақыртыңыз!**

Жамбыл облысының эпидемиологтары

Бейнесуреттер мен суреттер интернет-ресурстардың материалдарынан алынған

Не играйте с гриппом



Грипп – это остро начинающееся заболевание, ему подвержены люди всех возрастов.

Грипп распространяется вокруг когда больной разговаривает, чихает, кашляет, при поцелуях, рукопожатии, при использовании вещей, которыми пользовался больной (носовой платок, полотенце, посуда и т.д.).



Заболевание начинается внезапно. Первые признаки беспокойство, повышение головная боль, насморк, боли в мышцах и суставах, появлении больного

заболевания: температуры, кашель, тяжесть, слабость, при их необходимо изолировать положив в отдельную комнату, выделить полотенце, посуду и вызвать врача. Больной должен строго соблюдать рекомендации врача и постельный режим. Члены семьи при уходе за больным должны носить маску.

Грипп может протекать и в легкой форме, но несмотря на это больной все равно распространяет вокруг инфекцию. Грипп может давать различные осложнения, так как снижает способность организма человека к сопротивлению, ослабляет иммунитет. Особенно опасен – для детей раннего возраста, беременных, пожилых лиц и для лиц с хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем, сахарным диабетом, иммунной недостаточностью.



Что необходимо делать чтобы защититься от гриппа:

- При кашле, чихании обязательно необходимо прикрывать рот и нос платком, при отсутствии платка необходимо чихать в область локтевого сгиба;
- после посещения общественных мест необходимо мыть руки с мылом, потому что мелкие частицы мокроты, слизи больного прилипшие к рукам в виде грязи попадают в глаза, нос и рот когда вы трогаете или трете их;



- Для укрепления иммунитета можно использовать в пищу овощи, ягоды и фрукты, содержащие витамин «С», кроме того можно пить чай с малиновым вареньем, лимоном, в пищу добавлять чеснок, лук;

- При закаливании, занятиях физкультурой и спортом, прогулках на свежем воздухе усиливается иммунитет;
- Не переохлаждайтесь, а особенно переохлаждайте ноги. Ноги всегда надо держать сухими и в тепле;

- По возможности не посещать места массового скопления людей (торговые дома, рынки театр, общественный транспорт и т.д.);



- Следите за чистотой помещения – ежедневно мойте и проветривайте;

- **Один из эффективных мер профилактики гриппа – это вакцинация.**

- Прививку против гриппа следует получить в период с сентября по ноябрь месяцы года, перед наступлением сезонного подъема вирусных инфекции.

- Информацию о вакцинации против гриппа можете получить в медицинской организации по месту жительства.



Не занимайтесь самолечением, вызывайте врача!

*Эпидемиологи Жамбылской области
Фотографии и рисунок взяты из материалов интернет-ресурсов*