

ЖШС «Иштаев Е.А.» «Айгөлек» жеке бөбекжайы

Ата – аналармен дөңгелек үстел
«Тұмаудың алдын алу жолдары»

Өткізген: медбике С.М. Байгазиева

Тұмау - жұқпалы ауру. Ол вирустармен қоздырылады, ағзаға ауа арқылы таралады, яғни мұрын және ауыз қуысы арқылы. Әдетте тұмаумен ауырған адамда дене қызуы өте ыстық болады, балаларда сіңірі тартылады. **Тұмау індеті кезінде қоршаған ортаға ауру жұқтырмау үшін үйде қалу және дер кезінде емделумен айналысу үшін дәрігерге дереу қаралу қажет.** Тұмауда өзін-өзі емдеуге болмайды. Дәрігердің өзі Сіздің жағдайыңыз бен жасыңызға сәйкес диагноз қойып, қажетті емді белгілеуі қажет. Ауырған кезде емдеуші дәрігердің барлық ұсынымдарын: дәрі-дәрмектерді дер кезінде қабылдап, төсек тәртібін сақтауды қатаң орындау қажет, себебі ауырғанда жүрек-тамыр қызметі, ағзаның иммунды және басқа жүйесіне көп күш түседі. Сұйықты көбірек ішу қажет, оларға: ыстық шай, мүкжидек немесе ит бүлдірген морстары, сілтілік минералды сулар жатады.

Тамаққа құрамында С дәрумені бар (мүкжидек, ит бүлдірген, лимон және т.б.) өнімдерді қолданыңыздар, сондай-ақ сарымсақ, жуа қосыңыздар.

Тұмаудың белгілері біліне бастағанда жұмысқа, оқу орындарына барудың қажеті жоқ, науқас баланы балабақша, мектеп, мәдени-көпшілік іс-шараларға жібермеңіздер. Егер Сіз тұмау немесе ЖРВИ-мен ауырған болсаңыз барлық ауырған кезеңде және ауру белгілерін шешкеннен кейін 24 сағат бойы үйде қалыңыз. Барынша басқа отбасы мүшелеріне жақындамауға тырысыңыз.

Бұл Сіз басқа адамдарға жұқтырмау және одан әрі вирусты жұқпаны таратпау үшін қажет.

Жөтелгенде және түшкіргенде ауыз бен мұрынды бір рет пайдалантын қағаз майлықтармен жауып, оны пайдаланған кейін, тығыз жабылатын пакеттерге лақтыру қажет. Қолды жиі сабындап жуу керек, әсіресе жөтелгенде және түшкіргенде ауыз бен мұрынды жапқаннан кейін. Сондай-ақ қолды тазарту үшін құрамында спирті бар тері антисептигі тиімді. Көзге, мұрынға, ауызға қолды жиі тигізуге тырысыңыз. Жұқпалардың таратылуының алдын алу үшін, науқас адамды дені сау адамнан жеке бөлмеге оқшаулау керек (жеке бөлме бөлу қажет). Мүмкін болғанша науқас адаммен араласуды шектеу керек. Науқас жатқан бөлмені жиі желдетіп, күнделікті дезинфекциялау құралдарымен еденді сүртіп тазартқан жөн.

Тұмаумен ауырған науқас адамды күтуші және қарым-қатынаста болатын тұлғалар медициналық бетперде (дәке танғыш) киюі керек, оны 3-4 сағат сайын айырбастау қажет.

Отбасында немесе жұмыс ұжымында тұмаумен ауырғандар пайда болған жағдайда, тұмау аурушандығының алдын алу мақсатында (қарсы көрсетімдерді есепке алу және препаратты қолдану бойынша нұсқауға сәйкес) вирусқа қарсы препараттарды қабылдауды бастауға ұсынылады (тамифлю, ингавирин, осколин май).

ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ!

Тұмаумен ауырғанда жатып емделу қажет;
Дәрігерге дер кезінде қаралып, ерте емделе бастаған жөн.



ЖРВИ ЖӘНЕ ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

ЖРВИ (жіті және респираторлық вирустық инфекциялар) және тұмау — ауа-тамшылы жолмен таралатын инфекциялық ауру



ҚАЛАЙ ЖРВИ МЕН ТҰМАУДАН ҚОРҒАНАМЫЗ?



ВАКЦИНАЦИЯ

Тұмаудан қорғанудың ең сенімді және тиімді тәсілі — **вакцинация!**

ИММУНОТРОПИЯЛЫҚ ПРЕПАРАТТАР

Иммунотропиялық препараттар — дәрумендер, иммуномодуляторлар иммунитетті көтереді. Оларды нұсқаулығы бойынша қабылдаңыз.



ЖЕРГІЛІКТІ ИММУНИТЕТТІ ҚОЛДАУ

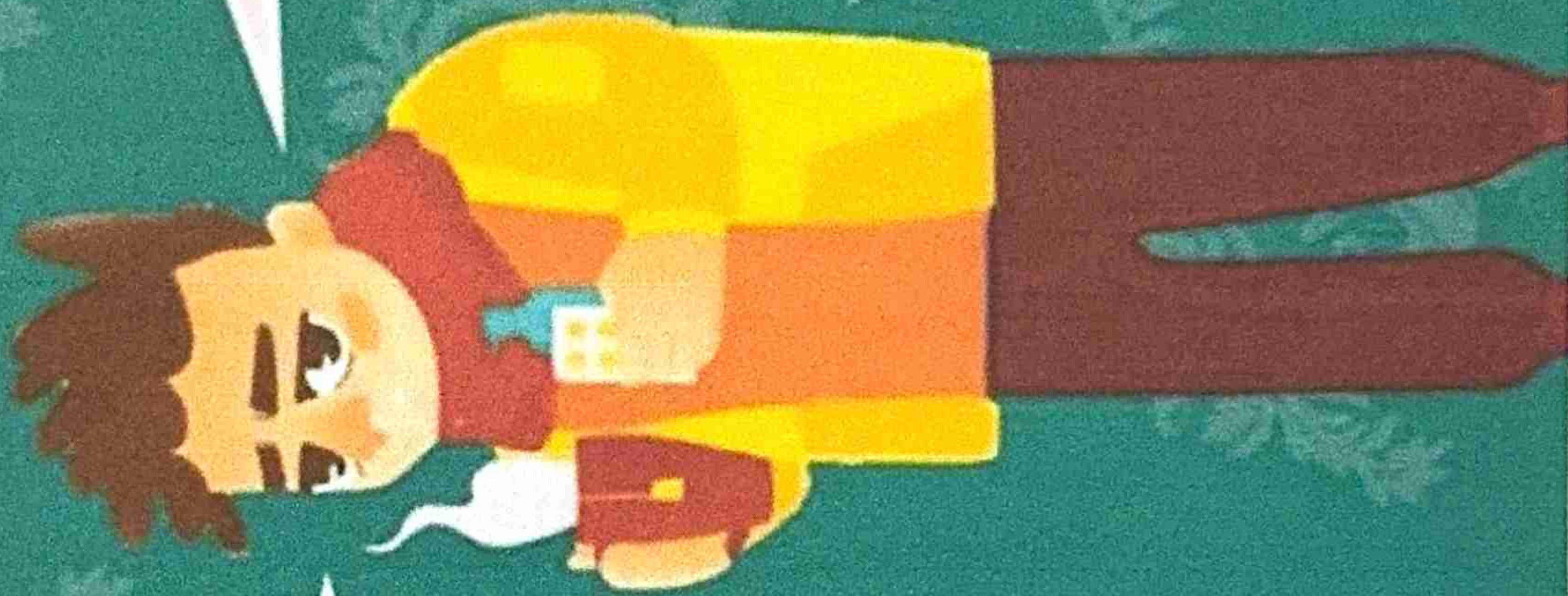
- Жеке гигиенаны сақтау**
- Жеке қорғаныс заттарын пайдалану**
- Науқастармен байланыста болмау**
- Дұрыс тамақтану қағидаларын сақтау**
- Ұйқы және демалыс режимін сақтау**



ОСЫ ҚАРАПАЙЫМ ЕРЕЖЕЛЕРДІ ҚОЛДАНЫП, ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗДЫ САҚТАҢЫЗ!



ТҰМАУ КЕЗІНДЕГІ АСҚЫНУЛАР



ГАЙМОРИТ СИНУСИТ

Мұрынның бітеліп қалуы,
мұрыннан іріннің ағуы,
бас ауыруы

ОТИТ ЕВСТАХЕИТ

Құлақтың ауыруы,
естудің нашарлауы

АНГИНА

Жұтыну кезінде
тамақтың ауыруы

БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ

Қатты жөтел, тыныс алу
кезінде сырылдың
пайда болуы

ЛАРИНГО- ТРАХЕИТ

Дауыстың жуандалуы,
булығы