

МКҚК «Бөбек» балалар бақшасы

Ата –аналарға кеңес

Тақырыбы: «Тұмау және ЖРВИ алдын алу жөнінде кеңестер»

Медбике : Джунгакова Г.А.

Тұмау және ЖРВИ алдын алу жөнінде кеңестер

Ата аналардың назарына Тұмау ауруы күзгі қолайсыз ауа райы мен қысқы салқынның ажырамас бөлігі іспетті. Осы кезеңде адамдарда тұмаурату мен жөтел, жалпы әлсіздік пен қызудың көтерілуі байқалады. Тұмау және басқа ЖРВИ (жіті респираторлық вирустық инфекция) несімен қауіпті? Тұмау және басқа да ЖРВИ жоғарғы тыныс жолдары, жүйке жүйесі, құлақ және жоғарғы тыныс органдарының зақымдануымен қауіпті. Асқынулар 3 жасқа дейінгі балалар арасында жиі кездеседі, себебі олардың иммунитеті әлі де жетілмеген және жүйке жүйесі толық қалыптаспаған. Тұмау және басқа ЖРВИ сырқаттану балалар арасында ересек адамдарға қарағанда жыл сайын 4-5 есе жоғары болады. Соның ішінде 5 жасқа дейінгі балалар арасында тұмау және ЖРВИ ауыр ағымда өтіп, асқынулар туындауы мүмкін. Респираторлы ауруларға шалдығу мүмкіндігі мектепке дейінгі балалар мекемесіне және мектепке баратын балалар арасында жоғары, себебі үлкен ұжымдарда инфекция тез таралады.

Тұмау – жоғары тыныс алу жолдары зақымдалу және уыттану белгілерімен сипатталатын жұқпалы инфекциялық ауру. Ауру адамнан сау адамға жөтелген, түшкірген кезде ауа тамшысы арқылы беріледі.

Тұмаудың белгілері мыналар - тамақ ауруы, дене қызуының көтерілуі, бас ауруы, сонымен қатар, бұлшық еттің ауруы, осыдан барып адам еңбекке уақытша жарамсыз болып қалады. А,В,С грипп вирусымен түр- түріне бөлінеді. Тұмау ауруы 5-10күнге дейін созылып қайта өрбіп асқынып кетуі мүмкін. Асқынған ауру бактериялды инфекциялармен қозып (отит,гайморит) ауруларына айналады.

Тұмау және ЖРВИ алдын алу: баланы вирустан қалай сақтауға болады?

- **Вакцинация.** Жылына бір рет, күз айларында, барлық жанұя мүшелерінің тұмауға қарсы вакцина алуына кеңес беріледі. Жыл сайын біздің облысымызда ақысыз түрде тұрғындардың неғұрлым әлсіз топ өкілдері: балалар үйінің, сәбилер үйінің тәрбиеленушілері, мектеп – интернат оқушылары, қарттар үйіндегі адамдар, медқызметкерлер егіледі. Сонымен қатар осы жылдың қазан айынан бастап қаланың барлық емханаларында ақылы түрде тұрғындарға вакцинация жасалады;

- Тұмауға қарсы витаминдік профилактика балалар мен ересек адамдардың респираторлық вирустарды жұқтыруына тосқауыл болады. Респираторлық вирустарға қарсы тұруға жеке бас тазалығын сақтау және белсенді салауатты өмір салты көмектеседі, соның ішінде:

- Жоғарғы тыныс жолдарының кілегей қабаты және тері жамылғысының тазалығы (тамақты шаю, мұрын қуысын шаю, қолды жиі сабындап жуу және тұрақты шомылу шаралары);

- Үйдің тазалығын сақтау – қоршаған орта әсерінен тұмау вирусы тез жойылады (тұрақты түрде бөлмелерді желдету және ылғалды тазарту, бөлме температурасын 20-24С және ылғалдылықты 30-35% аралығында ұстау);

- Көкөніс пен жеміс-жидектен тұратын толыққанды байытылған тамақ көздерін пайдалану;

- Дене шынықтырумен, спортпен айналысу және организмді шынықтыру. Егер бала сыр аурудың асқынуынан сақтайсыз. Мұрын қуысына “Оксолин” майын жағыңыз — ол вирустың таралуына тосқауыл болады. Оны науқас та, сырқаттанбаған адам да пайдалануға болады. Баланы үй жағдайында өзіңіз емдемеңіз – бұл оның денсаулығы мен өміріне қауіпті. Дәрігер шақыртыңыз – себебі тек білікті маман ғана дұрыс диагноз қойып, ем-шара тағайындай алады. қаттанса — не істеу керек? Ең бастысы - үйде

қалыңыз. Осылайша сіз балаңызды аурудың асқынуынан сақтайсыз. Мұрын қуысына “Оксолин” майын жағыңыз — ол вирустың таралуына тосқауыл болады. Оны науқас та, сырқаттанбаған адам да пайдалануға болады. Баланы үй жағдайында өзіңіз емдемеңіз – бұл оның денсаулығы мен өміріне қауіпті. Дәрігер шақыртыңыз – себебі тек білікті маман ғана дұрыс диагноз қойып, ем-шара тағайындай алады.

**Аурудың алғашқы
белгілері пайда болса:**

1. Үйде қалыңыз;
2. Төсек режимін сақтаңыз;
3. Бөлмені күніне 2 рет таза ауамен желдетіңіз;
4. Мұрыннан су аққанда, жөтелгенде, медициналық демперде киген жөн;
5. Сусын, шай, шырын түрінде сұйықты көп ішіңіз;
6. Жеке бас тазалығын сақтаңыз;

Дәрігерді үйге шақырып,

**Жіті респираторлық вирустық инфекция және
басқа да вирусты инфекциялардың алдын алу шаралары**

1. Үйден шығарда мұрныңыздың ішіне оксалин жақпасын жағыңыз;
2. Адамдар көп жиналған жерден аулақ болыңыз;
3. Сұйықты көп ішіңіз, таза ауада көп жүріңіз;
4. С дәрумені бар тағамдарды көбірек қолданыңыз;
5. Халық емін қолданыңыз (пияз, сарымсақ).
6. Ұсыныстарын қатаң сақтаңыз.