**ЖРВИ** **және** **тұмаудың** **алдын** **алу** **үшін** **келесі** **іс—шараларды** **жүргізу** **қажет:**



* Күн режимін сақтау (жеткілікті ұйқы, таза ауада серуендеу, физикалық және шамадан тыс ой еңбегі);
* әсіресі кішкентай жастағы балаларды қатты қыздыру және суық тигізуден аулақ болу;
* қолды сабынмен тұрақты және мұқиятты түрде жуу;
* жөтел және түшкірік кезінде ауызды және мұрынды бір реттік орамалмен жабу;

Бала орналасқан ғимаратты және бөлмені үнемі желдету, ылғалды тазалауды жүргізу. Шынығу іс-шараларын жүргізу (түнде бөлме температурасында аяққа су құю, кішкентай балалар үшін өкпек жел болмаса бөлме температурасында емізу алдында бірнеше минут бұрын киімсіз жатқызып қою).

Арбидол, аскорбин қышқылы, анаферон препараттарын қолданумен суық тию ауруларының тән емес профилактикасын жүргізу (омыру еметін балалар үшін дәріні ұсатып беру).

**Аурудың бастапқы белгілері кезінде:**

* балаларды басқа адамдардан оқшаулау (отбасы мүшелері)
* емханадан дәрігерді үйге шақыру
* баланы ұйымдасқан ұжымда болдырмау.

**Тұмау** – тыныс жолдарының жұқпалы вирустық ауруы. Тұмау тиген адам аурудың микробын жөтелгенде, түшкіргенде және қақырығы арқылы ауаға таратады.

**Аурудың белгілері қандай?**  
**Тұмаудың белгілері:**жоғары дене температурасы, жөтел, тамақ ауруы, дененің сырқырап ауруы, бас ауруы, қалтырау және шаршау, анда-санда іш өту және құсу.

**Тұмаудың ерекшеліктері:**  
**Балаларда тұмау әртүрлі өтеді:** бірінде енжар, көбінде ұйықтау, басқаларда — мазасыз, ашуланшақ, дене қызуы 37 — 38 градусқа дейін көтеріледі, ауыр дем алу байқалады.

**Тұмау вирусы жұқпалы!**  
Тұмаумен ауырған адам аурудың белгілері байқалған бірінші күннен бастап, ауру басталғаннан кейін жеті күнге дейін жұқтыруы мүмкін.

**Тұмау вирусының таралуына жол бермеу үшін:**

* Тұмауға қарсы екпе жасату, вакцина алдын алудың тиімді жолы болып табылады.
* Балаларға 20 секунд сайын қолды сабынмен жууды үйрету. Ата-аналар да балаларға жақсы үлгі ретінде осы шараны орындау керек.
* Ауырған балалар үйде қалуы керек (мектепке дейінгі және білім беретін мекемелерге бармағаны дұрыс)
* Адам көп шоғырланған жерден алыс болу қажет.

**Егер сіздің балаңызда жоғарыда аталған белгілер:** дене температурасы, жөтел, тамақ ауруы, бас ауруы, ұйқышылдық, анда-санда құсу және іш өту сияқты белгілер байқалса, сізге дәрігердің көмегіне жүгіну қажет.