**Коронавирус пен басқа инфекциялардан қорғану жадынамасы.**

 Тұмау, коронавирустық инфекция және басқа да жіті респираторлық вирустық инфекциялар (ЖРВИ) жыл сайын ауыратын адамдар саны бойынша бірінші орында. Тұмау, коронавирустық инфекция және басқа да ЖРВИ қоздырғыштарымен күресуге бағытталған тұрақты күш-жігерге қарамастан, оларды жеңу әлі мүмкін емес. Жыл сайын мыңдаған адамдар тұмаудың асқынуынан қайтыс болады. Бұл вирустардың, ең алдымен тұмау вирустары мен коронавирустардың құрылымын өзгерту қабілетіне ие және мутацияланған вирус адамға қайтадан әсер ете алатындығына байланысты. Сонымен, тұмаумен ауырған адамның иммундық тосқауылы жақсы, бірақ соған қарамастан жаңа өзгертілген вирус ол арқылы оңай ене алады, өйткені организм вирустың осы түріне қарсы иммунитетті әлі дамытқан жоқ.

Вируспен кездесу кім үшін ең қауіпті? Балалар мен қарт адамдарға инфекция қатты әсер етеді, бұл топтар үшін ауру кезінде пайда болатын асқынулар өте қауіпті. Балалар иммундық жүйесі осы вируспен әлі кездеспегендіктен ауырады, ал егде жастағы адамдар үшін, сондай-ақ созылмалы аурулары бар адамдар үшін вирус иммундық жүйенің әлсіреуіне байланысты қауіпті.

**Тәуекел тобы:**

* Балалар
* 60 жастан асқан адамдар
* Өкпенің созылмалы аурулары бар адамдар (бронх демікпесі, өкпенің созылмалы обструктивті ауруы)
* Жүрек-қантамыр жүйесінің созылмалы аурулары бар адамдар (туа біткен жүрек ақаулары, жүректің ишемиялық ауруы, жүрек жеткіліксіздігі)
* Жүкті әйелдер
* Медицина қызметкерлері
* Қоғамдық көлік, қоғамдық тамақтандыру кәсіпорындарының қызметкерлері

**Инфекция қалай жұғады?**

Инфекция ауру адамнан сау адамға түшкіру, жөтелу кезінде бөлінетін сілекейдің немесе шырыштың ең кішкентай тамшылары арқылы беріледі.

**Симптомдары :**

Патогеннің нақты түріне байланысты симптомдар ауырлық дәрежесінде де, комбинация нұсқаларында да айтарлықтай өзгеруі мүмкін.

* Дене қызуының жоғарылауы
* Қалтырау, жалпы дімкәстік, әлсіздік бас ауруы, бұлшықет ауыруы
* Тәбеттің төмендеуі, жүрек айну және құсу мүмкін
* Конъюнктивит (мүмкін)
* Іш өту (мүмкін)

Орташа алғанда, ауру шамамен 5 күнге созылады. Егер дене қызуы ұзаққа созылса, асқынулар пайда болуы мүмкін.

**Асқынулар:**

* Пневмония
* Энцефалит, менингит
* Жүктіліктің асқынуы, ұрық патологиясының дамуы
* Созылмалы аурулардың өршуі

Ауруды емдеу дәрігердің бақылауымен жүзеге асырылады, ол науқасты тексергеннен кейін ғана емдеу режимін тағайындайды және басқа ұсыныстар береді. Науқас төсек демалысын қадағалап, толық тамақтанып, көп сұйықтық ішуі керек.

**Антибиотиктер:**

Аурудың алғашқы күндерінде антибиотиктерді қабылдау үлкен қателік. Антибиотиктер вирусты жеңе алмайды, сонымен қатар олар қалыпты микрофлораға теріс әсер етеді. Антибиотиктерді тек дәрігер тағайындайды, тек бактериялық инфекцияның қосылуынан туындаған асқынулар пайда болған жағдайда. Асқынулардың алдын алу үшін бактерияға қарсы препараттарды қабылдау қауіпті және пайдасыз. Ауру адам үйде жатып және басқаларға жұқтыру қаупін тудырмауы керек.

**Алдын алу шаралары:**

Тұмаудың алдын алудың ең тиімді әдісі-жыл сайынғы вакцинация. Тұмауға қарсы вакцинаның құрамы жыл сайын өзгеріп отырады. Ең алдымен, қауіпті топқа кіретіндерге вакцинациялау ұсынылады. Вакцинацияның оңтайлы уақыты-қазан-қараша. Балаларды тұмауға қарсы егу 6 айдан бастап мүмкін. Жедел респираторлық вирустық инфекциялардың көптеген қоздырғыштарына қарсы вакциналар әзірленбеген.

**Алдын алудың қолжетімді шаралары:**

* Қолыңызды жиі жуыңыз
* Жөтелетін адамдармен байланыста болмаңыз
* Салауатты өмір салтын ұстаныңыз (ұйқы, дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік)
* Көбірек сұйық тамақ ішіңіз
* Бөлмедегі ауаны үнемі желдетіп, ылғалдандырыңыз
* Адам көп жүретін жерде сирек болыңыз
* Көлікте немесе адам көп жиналатын жерлерде бетперде қолданыңыз
* Кездесу кезінде сүйісу мен қол алысуды қажет етпеңіз
* Кір қолмен бет, көз, мұрын, ауызды ұстауға болмайды

**Вирустық инфекцияның алғашқы белгілерінде-дәрігерге қаралыңыз!**