**ЖРВИ и тұмау алдын алу шаралары.**

**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  бактериалды 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 сырқаттанса — 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).

**Денсаулығыңа бейжай қарама!** **Өз денсаулығыңды және жақындарыңды қорға!**