**Тұмауды алдын алу**

Тұмау- бұл тыныс жолдарының жіті ауыруы, тыныс жолдары жүйесін қабындырады.Вирус ауыру жұқтырған адамнан адамға ауа-тамшылы жолмен түшкірген, жөтелген кезде, вируспен ластанған қолдан жұғады.Инфекция адам көп тоғысқан жерде ,мектепті қоса есептегенде ,тез тарайды.

Тұмау тез тарайтын мерзімдік үрдіс. Вирус жұқтырған кезен ауыруға дейінгі инкубациялық кезең 2 күнге созылады.

Ауырудың негізгі белгілері: кенеттен температураның көтерілуі, құрғақ жөтел,бұлшық еті мен бас ауыруы, тамақтың ауыруы, тымау.

Ауыруды алдын алудың тиімді жолы болып вакцинация есептеледі.Вакцинациядан басқа емделуде келесі сақталудың жолдары:

* Қоғамдық орындары,көлікте болғанда, есік тұтқалары мен ақшаны ұстаған соң міндетті түрде қолды жуу.
* Даладан келген соң қолды , бетті сабынмен жуу, сол секілді мұрын жолдарын тұз ертіндісімен шаю.
* Бетке, көзге тек қана таза қолмен ғана тию.
* Көпшілік жерде бір реттік медициналық перде тағу,оны ір 2-3 сағатта ауыстыру қажет, екінші рет қолдануға болмайды.
* ЖРВИ белгілері бар адамдармен бір бөлмеде болмауға, жақын байланыс жасаудан қашу керек.
* Бөлменің жиі желдету қажет.

Сіз ауыра қалған жағдайда:

* Сау адамдармен байланысы азайту.
* Бір реттік пердені әр сағат сайые ауыстыру.
* Жөтел мен түшкіру кезінде міндетті түрде ауызды орамалмен жабу.
* Жеке ыдысты пайдалану.
* Жеке гигиена заттарын үйдегі адамдардан жеке ұстау.
* Үйге күн сайын ылғалды тазалау жасау.

Тұмау – заболевание не только неприятное, но и опасное своими осложнениями, которые развиваются при слабости иммунной системы, отсутствии лечения и нарушении режима.