**КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫН АЛДЫН АЛУ**

 Коронавирус инфекциясының вирусы адамда түрлі ауыртпалықтағы респираторлы ауруларды тудырады. Аурудың белгілері жай (мерзімдік) тұмаға ұқсас. Аурудың ауырлығы түрлі факторларға байланысты, оның ішінде ағзаның жалпы жағдайы мен жасына байланысты. Ауруды алдын алу үшін келесі ережелерді сақтау қажет.

 **1 ЕРЕЖЕ.**

 Қолыңызды сабынмен жиі жуыңыз
 Тұрмыстық жуу құралдарын қолдана отырып, тазалап және дезинфекция жасаңыз. Қол гигиенасы - коронавирус инфекциясының таралуын алдын алудың маңызды шарасы. Қолды сабындап жуу вирустарды жояды. Қолды сабындап жууға мүкіндік жоқ болған жағдайда спиртті және зарарсыздандыру майлықтарын пайдалану керек. Үстел, есік тұтқалары, орындықтар, гаджет т.б. заттарды үнемі тазалап дезинфекция жасау вирустарды жояды.

 **2 ЕРЕЖЕ. ҚАШЫҚТЫҚТЫ САҚТАҢЫЗ**

 Вирус ауру адамнан сау адамға ауа-тамшы жолымен (түшкіру, жөтел кезінде ) жұғады, сондықтан ауру адаммен 1 метр қашықтықты сақтау керек. Көзіңізді, мұрын мен аузыңызды қолыңызбен ұстаудан аулақ болыңыз. Коронавирус осы жолдармен тарайды.

 Аурудан сақтану үшін қолда бар сақтану құралдарын пайдаланыңыз, маска киіңіз.Түшкіру мен жөтел кезінде ауыз бен мұрынды бір реттік майлықтармен жауып, кейін оларды лақтырып тастау керек. Аурудан сақтану үшін көпшілік орындар мен артық сапарлардан бас тарту қажет.

  **3 ЕРЕЖЕ. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ЖҮРГІЗІҢІЗ**

Салауатты өмір салты ағзаның инфекцияқа қарсылығын арттырады. Физикалық белсенділік,дәрумен мен минералды заттар, ақуызы мол тағамдарды қолданыңыз,толыққанды ұйқы мен дұрыс режимді сақтаңыз.

 **КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫМЕН АУЫРҒАН ЖАҒДАЙДА НЕ ІСТЕУ ҚАЖЕТ ?**

 Үйде қалып және тез арада дәрігер шақырыңыз. Дәрігердің кеңесіне құлақ түріңіз,төсекте жату режимін сақтап, сұйықтықты көп ішіңіз.

 **КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІ**

 Дене температурасының көтерілуі, бас ауруы, мұрын бітелуі, қалтырау, әлсіздік, дем алудық қиындауы, буынның ауруы, конъюнктивит.

 Кейбір жағдайларда асқазан- ішектің бұзылуы: айну, құсу, іш өту.

 **АСҚЫНУЛАР**

 Асқынулардың ішінде вирусті пневмония бірінші орында. Пневмония кезінде адамның жағдайы тез нашарлайды, 24 сағат арасында пациенттің өкпеге ауа жетпеуі өрбиді, ол өкпені механикалық желдетуді колдануды қажет етеді.

 Емдеуді тез арада бастау аурудың ауырлық дәрежесін жеңілдетуге ықпал етеді.

 **ОТБАСЫНЫҢ БІР МҮШЕСІ  КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫНА ШАЛДЫҚСА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК ?**

* Дәрігер шақырыңыз.
* Үйде ауруға жеке бөлме бөліңіз. Ол мүмкін болмаған жағдайда аурудан 1 метр қашықтықты сақтаңыз.
* Ауру адаммен, әсіресе, балалардың, қария адамдардың, созылмалы ауруы бар адамдардың араласуын шектеңіз.
* Бөлмені жиі желдетіңіз.
* Тазалықты сақтап, тұрмыстық жуу құралдарымен дезинфекция жасап, заттарды жиі жуу қажет.
* Қолыңызды сабынмен жиі жуыңыз.
* Ауруды күту кезінде аузыңызды, мұрныңызды жауып,басқа да сақтану құралдарын пайдаланыңыз (сүлгі , шарф т.б. ).
* Ауру адамды бір ғана отбасы мүшесі күту керек.