Медициналық бетпердені кімдер киеді? Коронавирустан қорғану үшін оны дұрыс кию мен шешудің ережесі қандай? Осы және басқа да сұрақтардың жауабын Sputnik Қазақстан инфографикасынан оқыңыз

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы коронавирустан қорғану үшін алдымен қолды үнемі жуып, антисептикпен өңдеуге және бетперде тағуға кеңес беріп отыр.

**Бетпердені қолдану шарттары**

* Бетпердені киер алдында қолды антисептикпен өңдеп шығыңыз немесе сабынмен жуыңыз
* Бетперде мұрын мен ауызды жауып тұруы қажет, саңылау болмауы шарт
* Қолғап кисеңіз де, бетпердені ұстауға болмайды
* Ұстап қалсаңыз, қолды антисептикпен өңдеп шығыңыз немесе сабынмен жуыңыз
* Бетперде дымқылданғаннан кейін оны ауыстыру керек, бір реттік масканы екінші рет киюге болмайды

Масканы артындағы резеңкелерін ұстап шешкен жөн. Оны бірден қоқыс контейнеріне тастаңыз, ал қолды антисептикпен өңдеп, сабынмен жуу керек.

Бүгінде әлем елдеріне қауіп төндіріп тұрған вирус жайында алып-қашпа әңгіме де, жалған ақпарат та көп. Өкінішке орай, бұл дерттен көз жұмғандар саны да күннен күнге артуда. Осыған орай, қауіпті вирустан сақтану шаралары бүкіл әлемде өзекті болып отырғандығы анық. Ол үшін төмендегі ең қарапайым тазалық ережесін сақтау жолдарына назар аударған жөн. ҚОЛДЫ жиі жуу Әрине, бұл ереже бұрыннан таныс. Дегенмен, көпшілік жиындар мен қоғамдық орындарда, әсіресе әжетханаларда қолды сабындап жуатындар аз. Сондықтан, мұндай орындарда және үйге келгенде міндетті түрде қолды сабындап жууды естен шығармаған жөн. Бұл – вирустардың таралуын тежейтін бірінші тәсіл. Қоғамдық көлік; Әжетхана; Жануарларды ұстау; Жануарлардың азық-түлігін ұстау; Аурудың заттары мен онымен қатынаста болу; Қоқыс тастау; ЖҰмыстан үйге оралған соң; Түшкіру мен жөтелуден соң міндетті түрде қолды САБЫНДАП жуу керек. Жуылмаған қолмен ұстамау Қандай да бір бактерия немесе вирус болмасын, оның ағзадағы шырышты қабаттарға түспеуін қадағалаған жөн. Яғни, жуылмаған қолмен мұрын, ауыз, көзді ұстамау және уқаламау қажет. Сонымен қатар, шаш пен мұрт, сақалды да ұстамаған жөн. Түшкіру мен жөтелу Түшкіру мен жөтелу әдебі бар. Ал қазіргі жағдайға байланысты, мұндай сәтте тоса қоятын қағаз майлықтың (салфетка) болғаны дұрыс. Онымен түшкіргенде және жөтелгенде мұрын мен ауызды жауып, болған соң қоқыс шелегіне тастау керек. Содан соң міндетті түрде қол сабындап жуылады. Егер қолда майлық болмаса, шынтақ буынымен қалқалаған дұрыс. Сол сияқты, күн сайынғы тұрмыста қолмен ұстайтын заттарды (есік тұтқасы, қосқыштар мен розеткалар, телефон, теледидардың басқарғышы, компьютьер тышқаны және т.б.) құрамында спирті бар залалсыздандырғыш құралмен жиі сүртіп тұрған жөн. Әсіресе, үйде отбасы мүшелерінің бірі тұмаумен ауырып жатқанда мұндай шараны жиі жасау қажет. ҚОҒАМДЫҚ орындардан сақтану ДДСҰ адамдармен қатынас жасағанда ара қашықтықты 1м сақтауға кеңес береді. Егер қатынастағы адам түшкіріп немесе жөтеліп жатса, қашықтықты одан да алыс ұстаған жөн. Сонымен қатар, сүйісіп немесе қол беріп амандасудан да бас тарта тұрған жөн. БӨЛМЕНІ желдетіп тұру Кез келген вирустан сақтану ережелерінің бірі - бөлмедегі ауаны үнемі тазартып, ондағы ылғалдың мөлшерін қалыпты деңгейде ұстау. Тазартылмаған ауа бактериялар мен вирустардың одан сайын көбеюіне өте қолайлы орта. Сондықтан, желдеткішті жиі ашып, ауаны бірнеше рет тазартуды ұмытпау керек. БЕТПЕРДЕНІ дұрыс қолдану Медициналық бетперде қай кезде қажет? Бірінші кезекте оны инфекциялық аурумен ауыратын адамдармен қатынас жасағанда немесе оны күтіп, жағдайын жасау кезінде пайдаланады. Бұл инфекция мен вирустың таралуын азайтады. Ал сау адамға көмектесе ме? Қарапайым бетперде ауыз бен мұрынды және көзді (вирус түсетін тағы бір ағза) толық жаппайды. Оған қарағанда қолдың, тыныс алу ағзалары мен көздің гигиеналық тазалығын сақтау әлдеқайда нәтижелі болмақ. Сонымен қатар, ДДСҰ ұсынғандай, бетперденің де пайдалану ережелерін сақтау керек. Оны таққанда таза қолмен ұстау, уақыты өткен соң шешіп, жаңасына ауыстыру және пайдаланылған бетпердені ұстаған соң міндетті түрде қолды жуу керектігін естен шығармаған жөн. ҮРЕЙГЕ бой алдырмау Әрине, бүкіл әлемге тарап жатқанда үрейленбей жайбарақат қалу да оңай емес. Мұндай жағдайда үрейлену, қорқыныш деген қалыпты жағдай. Түрлі жалған ақпарат та тарап жатқанын айта кету керек. Сонымен қатар, ДДСҰ ресми сайтында нақты дәлелмен деректер келтірілген. Осындай сенімді дереккөздердің ғана ресми ақпараттарына құлақ асқан дұрыс. Әлбетте, бұрынғыдай салауатты өмір салтын ұсынып, тазалықты сақтау, жоғарыдағы кеңестерді іске асыру арқылы қауіпті вирустан сақтанудың бірден бір жолы болмақ. Дегенмен, аурудың алғашқы белгілері байқала қалса, 103 нөміріне қоңырау шалу керек. Ал қосымша ақпаратты 1406 нөмірі арқылы біле аласыз. Еске сала кетсек, аурудың белгілері: бас ауруы мұрынның бітелуі жөтел кеуденің шаншып ауруы дененің қалтырауы жоғары температура жүректің қатты соғуы тыныс алудың жиілеуі

**Коронавирустың белгілері қандай?**

Коронавирустың белгілері өткір респираторлық инфекция мен тұмау белгілеріне ұқсас болып келеді. Бірақ, көптеген жағдайларда бұл кәдімгі респираторлық жұқпаның симптомдары болуы әбден мүмкін:

* Түшкіру
* Әлсіздік
* Бас ауру
* Дене қызуының көтерілуі
* Тамақтың жыбырлауы
* Кеуде қуысының ауыруы
* Жүрек қағысының жиілеуі
* Тыныс алудың жиілеуі
* **Коронавирус қалай таралады?**

COVID-19 вирусы екі түрлі жолмен таралады:

* Жөтелгенде, түшкіргенде, ауру адаммен сөйлескенде ауа арқылы
* Тұрмыстық заттар арқылы
* **Коронавирустың алдын алу жолдары қандай?**

Ең алдымен, әр адам санитарлық гигиена талаптарын сақтауға міндетті. Көпшілік тамақтанатын жерлерге, қоғамдық орындарға, базарларға барудан бас тартқан жөн.

Қолды жиі-жиі сабындап жуыңыз, арнайы антисептикалық құралдарды пайдаланыңыз. Үйіңізді (жұмыс орныңызды) таза ұстауға тырысыңыз: жиі-жиі сумен жуып, ауаны тазартып отырыңыз.

Түшкіргенде, жөтелген кезде мұрныңыз бен аузыңызды бір реттік сулықтармен жабыңыз. Ортақ тұрмыстық құралдарды пайдаланбаңыз.

1. **Коронавирус белгілері неше күнде білінуі мүмкін?**

Вирус жұққан күннен бастап 14 күннен 28 күнге дейін.

1. **Коронавирус жұққан-жұқпағанын анықтайтын анализдерді қай жерде тапсыруға болады?**

COVID-19 вирусын төмендегі мекенжайлар арқылы тапсыруға болады:

* Ұлттық сараптама орталығы
* Орталық республикалық зертхана
* Қалалық клиникалық инфекциялық аурухана
* **Қандай жағдайда коронавируске тест тапсыруға болады?**

Ең алдымен, эпидемиологиялық ахуал қиындаған және вирус таралған елдерден келген азаматтар, сондай-ақ, клинискалық белгілер анықталған және коронавирус жұқтырған пациенттермен байланыста болғандар тест тапсырады. Басқа жағдайларда анализ тапсырудың қажеті жоқ.

1. **Инфекция жұқтырған адаммен байланыста болғандар не істеуі керек?**

Вирус жұқтырған адамммен қандай да бір байланыс болған жағдайда 1406 бірыңғай байланыс нөміріне, еманаға немесе жұқпалы аурулар ауруханасына хабарласу қажет.

1. **Өзге мемлекеттерге барып келгендер не істеуі керек?**

Коронавирус таралған елдерге барып келген азаматтар 1406 нөміріне қоңырау шалып, өзі жайлы мәлімет беруі тиіс. Сонымен қатар, тіркелген емханасына, жұқпалы ауруларды қабылдайтын ауруханаға хабарласуға болады. Әрі қарай не істеу керектігін мамандардың өздері айтады.

1. **Коронавирус жұқтырған адамның отбасы мүшелері не істеуі керек?**

Вирус жұқтырған адамның отбасы мүшелері міндетті түрде анализ тапсыруы тиіс. Дәрігерлер тест нәтижесіне қарап оны ауруханаға жатқызу немесе сырқат белгілері болмаған жағдайда үй жағдайында карантинге орналастыру жөнінде шешім қабылдайды.

1. **Коронавирустан қалай емдейді?**

Кез-келген ауру сияқты коронавирусты да емдеудің белгіленген тәсілдері бар. Нақтырақ айтқанда, вирусқа қарсы әрекет ететін арнайы препараттар мен жеке гигиена талаптары қолданылады.

1. **Коронавирус жұқтырғанда үйде емделуге бола ма?**

Бұл әр адамның жеке жауапкершілігіне байланысты мәселе. Ауырған адам үй жағдайында карантинге жабылған жағдайда дәрігердің талаптарын бұлжытпай орындауы тиіс. Карантинге жабылған азаматтардың ешқайда шығуына болмайды. Гигиена талаптарын сақтап, бетперде киіп жүрсе, жеке ыдыс-аяқ пайдаланса, қолын сабынмен жуып, зарарсыздандыратын құралдарды қолданса, бөлменің ауасын жиі жаңартып отырса – вирусты отбасы мүшелеріне жұқтыру қаупі төмендейді.

1. **Карантин неше күнге созылады?**

Карантин 14 күнге созылады. Кейін пациенттер емхана дәрігерлерінің бақылауында болады.

1. **Ауырмаған адамдар бетперде киюі қажет пе? Вирустан қорғану үшін қандай бетперде киген дұрыс?**

Дені сау адамдарға маска киюдің қажеті жоқ. Дәріханаларда сатылатын кәдімгі үш қабатты бетперде вирустан қорғануға жеткілікті немесе респираторлық бетперделерді пайдалануға болады.

1. **Аурудың алдын алу үшін қандай дәрумендерді ішкен дұрыс?**

Аонайы дәрумен қабылдаудың қажет жоқ. Қазір дұрыс тамақтанып, жеміс-көкөніс жеген дұрыс. Қоғамдық жерлерден тамақтанбай, үйдің тамағын жеу қажет.

Мектепке дейінгі мекеменің педагогтары мен қызметкерлері балаларға қол жетімді және қызықты түрде коронавирустық инфекцияның алдын алу шараларын көрсетті. Кішкентай көрермендер болып жатқан оқиғаларды бақылап қана қоймай, доктор Айболитпен бірге жаттығуға белсенді қатысты.

Коронавирустың келуі балалар үшін күтпеген жағдай болды. Бірақ мұнда да мейрімді дәрігер Айболит короновирустан қорқудың қажеті жоқ екенін түсіндіріп, бетперде киіп, адамдармен қашықтықты қалай сақтау керектігін көрсетті. Білімді бекіту үшін "Қолжуғыш" ойындары және "Қашықтықты сақта" эстафетасы өткізілді.

Педагогтар іс-шараны көңілді және қызықты өткізді. Барлық оқушылар өз денсаулығына және жақындары мен достарының денсаулығына мұқият және жауапты болу қажеттілігіне ынталандырылды.

"Қарлығаш" балабақшасында өз денсаулығына саналы және жауапты ұстанымды қалыптастыру бойынша балалармен және ата-аналармен тұрақты түрде күшейтілген жұмыс жүргізілуде.

Алдын алу іс-шарасы балалар үшін тағы бір есте қаларлық оқиға болды, олар өз денсаулығына ұқыпты қараудың пайдалы сабақтарын меңгерді

**Covid-2019. Бұл не?**

Covid-2019 – коронавирустың осы уақытқа дейін анықталмаған жаңа түрі. Коронавирустар көбіне жануарларды зақымдайтын вирустар тұқымдасы болып табылады, бірақ кей жағдайда адамға да жұғуы мүмкін. Covid-2019 – коронавирустың адам ағзасына әсер ете алатын жетінші түрі.

**Коронавирустың қаупі қандай?**

Қалыпты жағдайда Covid-2019 жұқпасынан кейін асқыну қаупі жоқ. Бұл вирус:

* 65 жастан асқан адамдарға;
* бес жасқа дейінгі балаларға;
* жүкті әйелдерге;
* иммунитеті әлсіз не жүрек, өкпе, бүйректің созылмалы аурулары бар адамдарға қауіп туғызуы ықтимал.

Сырқат кей науқастарда ауыр түрде өтіп, пневмония мен тыныс алудың қиындауына әкелуі мүмкін. Сирек жағдайда вирус өлімге әкеледі.

**Covid-2019 симптомдары**

Коронавирус кәдімгі тұмау тәрізді болғандықтан, оның алғашқы белгілерін көп адам байқай бермейді. Дегенмен, дәрігерлер келесі симптомдар білінсе, бірден дабыл қағуға кеңес береді:

* дене қызуының көтерілуі, жоғары тепмература;
* құрғақ қатты жөтел;
* бастың ауруы;
* кеуде тұсының ауруы;
* ентікпе және тыныс алудың бұзылуы;
* жүрек қағысының жиілеуі;
* пневмония;
* безгек;
* мұрынның бітуі;
* фарингит;
* диарея.

Осындай симптомдарды байқасаңыз, 103 нөміріне хабарласып, бірден медициналық мекемеге хабар беріңіз. Әсіресе вирус тараған елдерден сапарлап келген болсаңыз, міндетті түрде тексерілген жөн.

**Коронавирус қалай жұғады?**

Коронавирус респираторлық жолмен жұғады.

Covid-2019 инфекциясын жұқтырған адаммен жақын байланыссаңыз, қауіпті дертке шалдығуыңыз әбден мүмкін. Инфекция ауру жұқтырған адамнан келесі адамға жөтелгенде не түшкіргенде науқастың мұрнынан, аузынан бөлінетін ұсақ тамшылар арқылы беріледі. Бұл тамшылар заттардың бетіне, есік тұтқасына түседі. Ол заттарды ұстаған адам қолын жумастан көзіне, мұрнына немесе аузына тигізсе, ауруды жұқтырады. Сондықтан, коронавирусқа шалдыққан адамнан **1 метрден аса** қашықтықта жүру маңызды. Қазіргі уақытта ғалымдар вирустың заттардың бетінде қанша уақыт тіршілік ететінін анықтауда. Вирус бір сағаттан бірнеше күнге дейін өміршеңдігін сақтай алады деген болжам бар. Сондықтан, вирусты өлтіру және олардың адамға жұғуына жол бермеу үшін қарапайым дезинфекциялаушы заттарды қолдануға болады.

**Коронавирустан қалай сақтану керек?**

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының инфекцияның алдын алуға беретін кеңестері:

* Қолды әр жарты сағат сайын 20 секунд бойы сабындап жуу;
* Микробтарды өлтіруге антисептик көмектеседі. Медициналық спирт те қолдануға жарайды. Егер спиртке аллергия бар болса, санитайзерді пайдаланыңыз;
* Түшкіргенде және жөтелгенде мұрын-аузыңызды қағаз майлықпен не шынтағыңызбен жабыңыз. Содан кейін майлықты жабық контейнерге тастап, қолыңызды жуыңыз;
* Қолыңызды көзіңізге, мұрныңызға және аузыңызға тигізбеңіз, бұлар вирустың "кіріс қақпасы" саналады;
* Жөтел, жоғары температура және тыныс алу мүшелері ауруларының басқа симптомдары бар адамдардан аулақ жүріңіз;
* Адам көп жиналатын қоғамдық орындарға, той-томалақ, жиындарға бармай, үйде отыруға тырысыңыз;
* Адамдармен қол алыспай, қашықтықтан амандасқан жөн;
* Іссапардан бас тартып, әлем бойынша саяхатты шектеңіз;
* Үйдің терезесін жиі ашып, ауаны тазартып тұрыңыз;
* Қоғамдық көлікті жиі пайдаланбаған жөн;
* Қолма-қол ақшадан бас тартып, төлемді мүмкіндігінше банк картасы арқылы жасаңыз;
* Бөлмені жиі желдетіңіз;
* Табиғат пен фермалардағы жануарлардан аулақ жүріңіз;
* Ет пен жұмыртқаны ұзақ уақыт қайнатып не пісіріңіз, яғни, шала піскен күйінде тұтынбаңыз;
* Температура көтерілгенде, жөтелгенде және тыныс алу қиындағанда дереу медициналық жәрдемге жүгініңіз;
* Иммунитетіңізді нығайтып, салауатты өмір салтын ұстаныңыз. Ақуыздарға, дәрумендерге және минералды заттарға бай тағамдарды тұтыныңыз.