**Тұмауды алдын-алу бойынша КЕҢЕСТЕР**

Өткір респиратор вирустық жұқпалардың алдын-алу үшін спецификалық және спецификалық емес қорғау құралдарын кешендік пайдалану тиімді болып саналады.

Тұмаудың спецификалық емес прафилактикасына жататындар:

Полидәрумендер мен микроэлементтер кешендері, фитопрепараттар,

иммуномодуляторлар.

Халық емін да қолдануға болады: пияз бен сарымсақ туралы барлығы біледі, бірақ кейде осы табиғат емшілері жайлы ұмытылады.

**Тұмау мен ӨРВЖ алдын алудың жалпы шаралары:**

1.Сырқат адаммен, қызуы көтерілуі белгісі бар және жөтелетін адамдармен жақын қарым-қатынас жасамауға тырысыңыз;

2.Қолыңызды мұқият және жиі-жиі сабынмен немесе құрамында 60% спирті бар антисептик-гельмен жуыңыз;

3.Салауатты өмір салтын ұстаныңыз, толыққанды тынығу, ұйықтау, тамақтану, белсенді шынығу, таза ауада серуендеу.

Кір жуатын сабынмен мұрынды шаю да жақсы нәтиже көрсетіп отыр. Біріншіден, вирус сумен шайылады, екіншіден, сабынмен мұрынның шырышты қабығын тітіркендіру арқасында онда иммунитетті көтеретін интерферон түзіледі.

Егер үйде ӨРВЖ немесе тұмаумен сырқаттанған адам болса, онда сырқат адамды отбасының басқа мүшелерінен оқшаулаңыз. Сырқат адамға күтім жасағанда аузыңыз бен мұрныңызды орамалмен бүркеңіз. Бұған арнайы шығарылатын бетпердені немесе қолдан жасалған бетперделерді қолданыңыз. Сырқатпен қарым-қатынаста болғаннан кейін қолыңызды мұқият жуыңыз. Ортақ пайдаланатын ыдыстардан алшақ болыңыз. Көз, мұрын, аузыңызға мүмкіндігіңше тиіспеуге тырысыңыз.Тұмау ауа-тамшы жолынан басқа да дәл осылай жолдармен таралады.

Үнемі сырқат адам жатқан бөлмені желдетіп отырыңыз. Бөлмені таза ұстаңыз, жинап-жуу кезінде арнайы жуғыш құралдарды қолданыңыз.

**Егер Сіз өзіңізді нашар сезінсеңіз, қызыуыңыз көтерілсе, жөтелсеңіз немесе тамағыңыз ауырса:**

1. үйде қалып, жұмысқа, мектепке немесе адам көп жиналатын орындарға бармаңыз;

2. демалыңыз әрі көбірек сұйықтық ішуге тырысыңыз;

3. жөтелу мен түшкіру кезінде бір реттік орамалмен аузыңыз бен мұрныңызды бүркеңіз, пайдаланған ормалыңызды қайта пайдаланбаңыз;

4.әрбір түшкірген не жөтелген соң қолыңызды жиі-жиі сабындап жуыңыз;.

5.сырқаттанғаныңыз жайлы отбасыңыз бен достарыңызға айтып, адамдармен байланысқа түспеуге тырысыңыз. Кездесе қалғанда құшақтасу, сүю және қолқысу рәсімдерінен бас тартыңыз.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Тұмаудың алғашқы белгілері**http://gigamir.net/upload/img/content/originnal_b0fc3d408ad59632192adc8c6f558b5f.jpg  **Тұмау құрамына 200-ден астам түрлі вирустар кіретін өткір респираторлық вирустық жұқпалар тобына жатады, Ол күрделі асқынуларға себепші болуы мүмкін: бас миы қабыршығының зақымдануы, вирустық өкпе қабынуы, бүйректің зақымдануы.**  **Тұмаудың алғашқы белгілері**  **Тұмау бірден қызудың көтерілуінен басталады да, ағзаның өткір улану белгілерімен тез өршиді. Әдетте бұл бас ауруы, көздің жарықтан қорқып, түйіліп ауыруы, әлсіздік, тершеңдік, бұлшық еттердің ауыруы. Жұқпалардың алғашқы қақпалары тыныс алу жолдары болғандықтан, бірден олардың зақымдану белгілері байқалады: тамақтың қырып ауыруы, кеуденің сыздауы, құрғақ жөтел**. **Тұмау кезінде сырқат адам өзін-өзі соншалықты нашар сезінуінен, тіпті сырқаттың сағат нешеде пайда болғанын да айтып бере алады.**  **Тұмаудың басқа өткір респираторлық жұқпалардан басты ерекшелігі, ӨРВЖ кезінде дене қызуының көтерілуі аз байқалады (380 С-тан жоғары көтерілуі сирек кездеседі), және бірінші кезекте өзін-өзі нашар сезінуі емес, қабыну құбылыстары алға шығады: қатты тұмаурату, тамақтың ауыруы, ылғалды жөтел.**  **ӨРВЖ біртіндеп басталады: тамақтың қырып ауыруынан бастап, мұрын айналасындағы жағымсыз сезінулер, кейін басқа белгілері де байқалады. Ауруға қарсылық көрсету жүйесі әр адамда әртүрлі: кей адамадарда ауру кезінде мүлдем қызу көтерілмейді, басқа біреулерде салқын тию кезінде де ағзаның улануы жеңіл өтеді. Мұндай кезде ТҰМАУДЫ БАСҚА ӨРВЖ-ден ажырату қиын.**  **Салқын тию – «суықтау», яғни салқындау деген сөзден шыққан. Шынықпаған адам салқындағанда иммунитеті әлсіреп, ағза жұқтырып алған бактериялар мен вирустарға қарсы күресе алмайды. Бәлкім, егер ағза салқындап қалмағанда, ол ағзаға түскен вирусқа оңай тойтарыс берер ме еді.**  **ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ! ПРОФИЛАКТИКА – ӨРВЖ МЕН ТҰМАУДАН ЕҢ ЖАҚСЫ ҚОРҒАНЫС.** |  |  | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | |  | | --- | |  | | |