**Сақтықта қорлық жоқ дегендей,**

**әрбір адам өз денсаулығына жауап беруі тиіс.**

**Тұмау және тыныс алу жолдарының өткір вирустық инфекциялары- бұл ауа-тамшы жолдарымен жұғатын әртүрлі инфекциялардың жиынтығы. Соның ішінде тұмау циклдік ағымға ие болған. Сонымен қатар адамдардың көпшілігінде тұмау пандемиядан да қауіпті эпидемияға айналып отыр. Ең алдымен «Ауырып ем іздегенше,ауырмайтынд жол ізде» деген қағиданы ұмытпауларыңыз керек. Сақтықта қорлық жоқ дегендей, әрбір адам өз денсаулығына жауап беруі тиіс. Тұмаудыалдыналудыңжолдары:**

* + - **Ең тиімді алдын алу әдісі- тұмауға қарсы вакцинасы.**
    - **Эпидемия кезінде адамдар мен байланысыңызды мүмкіндігінше азайтуға тырысыңыз (қоғамдық көліктермен жиірек жүріп, қонаққа барудан бас тартыңыз).**
    - **Бөлмеңізді, үйіңізді жиі желдетіп, ылғалды түрде жиыстырып қойыңыз.**
    - **Мұрныңыздың шырыштықа бығын интерферонды қолдана отырып, 0,25 пайызды оксалин майымен майлап қойыңыз.**
    - **Сарымсақ пияз сонымен қатар құрамында С дәрумені бар өнімдерді көбірек пайдаланыңыз лимон, орамжапырақ, қарақарақат.**
    - **Толық тамақтаныңыз**
    - **Таза ауада жүйелі түрде серуендеу, дене шынықтыру мен және спортпен айналысуды қолға алыңыз.**
    - **Тұмау мен ауыратын науқасты басқалардан алшақтауды ұмытпаңыз. Тұмау – жұқпалы вирустық ауру.  Эпидемиология институтының ғалымдарының айтуы бойынша   аурудың ушығуы  желтоқсан айының соңымен қаңтар айының басында болады**

**Жұғу жолы – ауа-тамшылы.**

**Аурудың тарау көзі – сөйлеу, жөтелу, түшкіру кезінде вирус бөлетін тұмау мен ауыратын адам.**

**Тұмаудың негізгі белгілері – бастың ауруы,  көзді басқа жаққа бұрып қараған кезде көздің ішінің ауруы, буын, бұлшық еттің ауруы, дененің әлсіреп ауруы, дене қызуының көтерілуі.**

**Тұмаудың емдеу:**

1. **Жатып емделу;**
2. **Дәрігерд іүйге шақыру;**
3. **Жылы сусындарды жиі ішу;**
4. **Қызу көтерілген кезде  парацетамол, эффералган, фервекс, терафлю т.б. ішу;**
5. **С дәрумені бар өнімдерді көп пайдалану.**

**Тұмаудың алдыналу үшін не істеукерек:**

1. **Эпидемия басталмай тұрып, вакцинация жасау;**
2. **Эпидемия басталмай тұрып, мұрынның тесіктеріне   2-3сағат бұрын оксолин  майын жағып, 2-3рет интерферон тамызып тұрыңыз;**
3. **Тұмаудың алғашқы белгілері байқалған кезде басқаларға жұқтырмау үшін  үйден шықпау;**
4. **Медициналық бетперде киіп алып жүріңіз. Оны әр 3 сағат сайына уыстыруды ұмытпау;**
5. **Сыныпты жиі-жиі желдетіп, үзіліс кезінде сыртқа шығып тұру;.**
6. **Тағам дайындауға көкөністер, жемістерді, сонымен қатар С дәруменіне бай өнімдерді жиі пайдалану;.**
7. **Адам көпжерлерге бармауға тырысу керек.**

**Тыныс жолдарының өткір инфекциялық аурулары ауа-тамшылы жолмен тарайды**

**Тыныс  жолдарының өткір инфекциялық аурулары  - бұл   тыныс жолдарының    вирус және бактериялардың әсерінен қабынып ауыратын өте көп тараған ауру (мұрын қуысы, тамақ, көмей,  кеңірдек).**

**Тыныс  жолдарының өткір инфекциялық аурулары  ауа-тамшылы жолмен тарайды.**

**Тыныс  жолдарының өткір инфекциялық аурулары  белгілі бір маусымда, мысалы,  көктем,  күз және қыз кезінде қозады.**

**Белгілері: әлсіздік, дене қызуының көтерілуі, тамақтың қырылы немесе ауруы, жөтел, бастың ауруы.**

**Ауруды жас балалар тез жұқтырады.**

**Сақтықта қорлық жоқ дегендей,**

**әрбір адам өз денсаулығына жауап беруі тиіс.**

**Аман сау болыңыздар!**