**Дүние жүзілік туберкулезбен күрес күніне орайластырылған 2018 жылдың 24 ақпаны мен 24 наурызы аралығындағы «Өзіңді туберкулезден қорға!» ұлттық бағдарламасы**

**Нысаналы топтар** – ҚР халқы, оның ішінде

- 3-6 жастағы балалар мен олардың ата-аналары

- 7 жастан 10 жасқа дейінгі балалар

- 11-14 жастағы балалар мен жасөспірімдер

- 15-17 жастағы жасөспірімдер

- 18 жастан 29 жасқа дейінгі жастар

- 30-дан 64 жасқа дейінгі ересек тұрғындар

- 64 жастан үлкен ересек тұрғындар

«Өзіңді туберкулезден қорға!» ұлттық бағдарламасының **басты мақсаты** туберкулездің жеке және қоғамдық алдын алу шаралары, туберкулездің алғашқы белгілері, туберкулездің жұқтыру қаупі мен ауыр салдары туралы халықты ақпараттандыру, өзіңді денсаулығыңа жауапты болуға тәрбиелеу, өзіңді өзің сақтайтын мінез-құлыққа дағдылану, профилактикалық тексеруден міндетті түрде өтудің маңыздығын түсіну болып табылады.

**Жүзеге асыру тетігі**

Жүзеге асырудың басты тетігі аталған шараларды өңірлер деңгейінде тәжірибе жүзінде жүзеге асыру арқылы бірыңғай әдістемелік негізде медициналық-санитарлық алғашқы көмек көрсететін ұйымдардың, облыстық туберкулезге қарсы диспансерлер, облыстар мен Астана, Алматы қалаларының Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтары, облыстар мен Астана, Алматы қалаларының ҚДСК департаменттерінің бірлескен қызметі болып табылады.

**2018 жылға арналған профилактикалық шаралардың ерекшелігі ҮЕҰ-мен серіктестікте жас бойынша нысаналы топтарға бөлу.**

**Нысаналы топтар 3-6 жастағы балалар**

А) «Туберкулез, балаларыңызды сақтандырыңыздар және қорғаңыздар!» тақырыбында аталған аудиторияға басты назар аудара отырып, туберкулездің алдын алу мәселесінде әлеуметтік нормаға әсер ету мақсатында ата-аналармен мамандар тобының (дәрігерлер, орта медицина қызметкерлерінің) ақпараттық сессиясы (шағын дәріс, консультация, сұхбат беру).

**Шағын дәріс мазмұнының үлгісі**

Туберкулез бұрын емделмейді деп есептелген және жыл сайын миллиондаған адамдардың өмірін жалмаған өте қауіпті ауру болып табылады.

Қазіргі таңда міндетті вакцинопрофилактиканы енгізумен және туберкулезге қарсы тиімді химиялық дәрілердің болуына байланысты адамдар бұл ауруды бақылауда ұстай алатын болды. Дегенмен адамдар қазір де туберкулездің асқынуының салдарынан қаза табады, сондықтан да балалақы шақта да, ересек кезде де тубекрулездің алдын алуға қатысты мамандардың барлық ұсыныстарын сақтау маңызды.

Балалардағы туберкулездің алдын алу ауруды жұқтырудан сақтандыруға және асқынуының алдын алуға бағытталған. Балалардың туберкулезбен ауыруының алдын алудың негізгі мақсаты — БЦЖ вакцинациясы мен химиопрофилактика.

Ұлттық профилактикалық екпелер күнтізбесіне сәйкес вакцинацияны перзентханада қарсы көрсетілімдер болмаған жағдайда балаға алғашқы (1-4) күндері жасайды. БЦЖ вакцинасы жеткілікті мөлшерде иммуноген болып табылатын әлсіретілген микробактериялар штаммы, дегенмен ден сау балаларға жұқпайды. Вакцинацияға тікелей және жанама қарсы көрсетілімдер бар. БЦЖ жасау алдында міндетті түрде педиатрдан кеңес алу қажет.

БЦЖ вакцинасы тері ішіне салынып, жалпы адам денсаулығына қауіпсіз жергілікті туберкулез үдерісін қамтамасыз етеді. Нәтижесінде ағза туберкулездің микробактерияларына қарсы өзіндік иммунитет қалыптастырады. Екпелер балаларға аурудың жұғуы мен аурушаңдылықты төмендетуге ықпал етіп, туберкулездің жіті және жаппай жұғатын түрлерінен сақтандырады. Ол екпе егілген баланың микробактерияға кездескен жағдайда аурудың мүлде жұқпайтынын және инфекцияның жеңіл өтетінін білдіреді. Ата-аналар балаларына БЦЖ вакцинациясын жасатуға бас тартқан жағдайда туберкулезден ешкімнің, әсіресе баланың сақтандырылмағанын еске сақтау қажет. Балалардың жас ерекшеліктеріне қарай көбінесе ересектерге қарағанда туберкулезді алғаш жұқтыра салып ауруға шалдығады.

Сондықтан да туберкулезге қарсы иммунитет жағдайын бақылау және балалардың ауруды алғаш жұқтырған сәтін анықтау үшін Манту жасалады. Ересектерге Манту сынамасы тек көрсеткіштер бойынша ғана жүргізіледі. Манту сынамасы туберкулиннің аздаған мөлшерін терін астына енгізу арқылы салынған жерде пайда болған аллергиялық реакцияны әрі қарай бағалауға негізделген. Туберкулин тірі микробактериялардың өнімі болып табылады. Манту сынамасының зиянсыз екенін атап өту қажет. Туберкулинде тірі микроағзалар жоқ және салынатын мөлшерде ағзаның иммундық жүйсіне де, толықтай ағзаға да әсер етпейді. Теріге дәрі енгізгеннен кейін жасушалы иммунитетке жауап беретін терінің Т-лимфоциттері – қан жасушаларының жиналуынан туатын өзіндік қабыну пайда болады. Егер ағза сынама жасағанға дейін туберкулез микробактериясымен «таныс» болса, ине салынған орындағыф қабынудың көрінісі қарқындырақ болып, Манту реакциясын дәрігер дұрыс деп белгілейді. Дегенмен мұндай оң реакция инфекциялық аллергияның, сонымен қатар вакцинадан кейінгі көрініс болуы да мүмкін. БЦЖ вакцинациясынан кейін 5-7 жыл ішінде Манту реакциясы оң болуы қалыпты жағдай, ол вакцинадан кейінгі иммунитеттің болуын білдіреді. Екпеден кейінгі мерзімді арттыру бойынша туберкулинге сезімталдықты мүлдем жойылғанша төмендету байқалады. Дәрігердің инфекцияның алғашқы жұғуын вакцинадан кейінгі аллергиядан айыра алатындай қатаң критерийлер бар. Баланың микробактерияны жұқтыруына күдік туған жағдайда қосымша тексеру жүргізілетін туберкулез диспансеріне жібереді және ауру жұққан жағдайда профилактикалық ем жүргізіледі. Микробактериялардың жұғуы барлық жағдайда туберкулезбен ауыру дене ұғымды білдірмейді. Әрбір адам есейгенше микробактерия жұқтырған және оған қарсы иммунитеті де бар, дегенмен туберкулезбен біраз ғана адам ауырған. Жақсы иммунитет инфекцияны шектеуге мүмкіндік береді және ауруға шалдығуға жол бермейді. Керісінше, ағза әлсіз, қауіпті аурумен ауырған, иммунитет нашар болған жағдайда микробактериялар жұқса, адам туберкулезге шалдығады.

Балаларды тәрбиелеудегі басты қағида оларды жақсыға әдеттендіру. Балаларда жағымды гигиеналық әдеттер мен мінез-құлыққа дағдыландыру, сондай-ақ жекелеген іс-қимылдарды дұрыс орындауға үйрету маңызды рөл атқарады.

Екі жасқа келгенде баланы тазалыққа тәрбиелеу қиындай түседі. Баланы мұрнын сүртуін сұрауға үйретеді, белсенділікке себеп болады. 3 жаста балалар бет орамал, майлықты өздері қолданып, тамақ ішер алдында қолдарын жууды бастайды.

Балалар мектепке дейінгі жаста бірқатар тазалық талаптарын өздігінен орындауға үйренулері қажет: тамақ ішер алдында және кез келген лас нәрсені ұстаған жағдайда қолдарын жуу; бетін, құлақтарын жуу, ауызын шаю, бет орамалды қолдану; дәретхананы мұқият пайдаланып, одан кейін міндетті түрде қолдарын жуу және т.б. Балаларға мектепке дейін қарапайым түрде тазалықтың денсаулықты сақтауға көмектесетіні, лас нәрсені ұстағаннан ауырып қалуға, ауру адамнан ауру жұқтыруға болатыны туралы ақпарат беріледі.

Егер жоғарыда аталған ұсыныстардың барлығы мектепке дейін үйретілсе, онда ата-аналардың балаларды мектеп жасында тазалыққа тәрбиелеуі оңай болады: тек түсініктерін одан әрі нығайтып, мектепке барумен байланысты жаңа әдеттер мен дағдыларға тәрбиелеу ғана қалады. Жоғарыда аталған тазалық дағдыларына: күнде таңертең жаттығу жасау, денені сумен сүрту жатады; оқушы міндетті түрде моншада немесе сабынды ыстық сумен аптасына кемінде бір рет ваннаға түсуі; аяқ-қолының тырнақтарын қысқа етіп алуы; сабақ оқу мен демалу тәртібін сақтауы, күнде кемінде 2 сағат таза ауада серуендеуге, терезені немесе желдеткішті ашып (егер суық болмаса) ұйықтауы; сабақ кезінде партада тік отыруы, сонымен қатар жүргенде тік жүруі; ғимаратта, аулада және көшеде тазалықты сақтауы (қоқыс тастамауы, қағаз тастамауы, өзі жүрген жерін жинап жүруі); тамақты асқыпай ішуі қажет. Иммунитетті қалыптастыруда дұрыс тамақтанудың маңызды рөлі бар. Тамақ барлық қажетті заттардан тұруы қажет: ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер мен минералды заттар. Ақуыздар ағзадағы жасушалардың құрылуына, балалардың ағзасының өсуі мен дамуына қажетті. Ақуызға бай азық-түліктер өсімдік және жануар текті болады. Өсімдік текті азық-түліктер — бұршақтар (бұршақ, бадана, соя, жасымық). Жануар текті азық-түліктер — жұмыртқа, ет, балық, сүт. Майлар күшті қуат көзі ретінде қажет және майлы тіндер ретінде жиналады. Пайдалы майлар жылқының, тауықтың етінде және балықта, сонымен қатар сары май мен өсімдік майында, жаңғақтарда, сүт өнімдерінде болады. Құрамында көмірсулары бар азық-түліктер — нан, картоп, жармалар, банан, қант, бал және т.б. Сондай-ақ балаларға фаст-фудтың зияны туралы ақпарат беру қажет.

Кері байланыс, сұрақтар мен жауаптар.

**В) Ақпараттық сессия – балаларға арналған «Туберкулезді жеңуге болады!» ертегісі**

Көп жыл бұрын бар әлемнен өздерінің жеңістері туралы әңгімелеуге және адамзатты жеңу үшін әрі қарай не істеу керек екенін ақылдасуға құбыжық туберкулез таяқшалары жиналады.

Бас құбыжық – Бас ғаламдық туберкулез микробы құбыжық туберкулез таяқшаларының жиылысында сөз сөйлеуге рұқсат сұрайды да: «Сіздерді көргеніме қуаныштымын және әлемде 2016 жылы туберкулезбен 10,4 миллион адам ауырғанын және 1,7 миллион адам осы аурудан қаза тапқанын, сонымен қатар туберкулезбен 1 миллион бала ауырғанын және 250 000 бала одан көз жұмғанын хабарлаймын», - дейді.

«Тамаша!!» - деп, әлемнің туберкулез құбыжықтары айқайлап қол соғады. Ал бас құбыжық: «Қалай ойлайсыздар, әрі қарай дамып көбеюіміз үшін не істеуге болады?», - дейді. Сонда туберкулез құбыжықтары өздерінің елдеріндегі жағдай туралы айтады: «Бізді адамдар көп уақытқа дейін елемей, бізге көңіл аудармап еді, біз күш жинап, көп адамдарға ауру жұқтырғаннан санымыз артты!!!». «Мен айтсам бола ма, Бас құбыжық мырза, туберкулез таяқшаларының көптеген жылдардан бері күшті дәрілер мен бізге қарсы бағытталған шараларға қарсы соғысуда екенімізді айтайын. Қазір біз жасырынып жатырмыз және жаңадан күш жинап, адамдарды жеңу үшін шығатын уақытты күтудеміз!!!».

Бас құбыжық оларды мақтап: «Жарайсыңдар, ыңғайлы уақытты күтіңдер!».

«Рахмет, бас құбыжық, біз күтеміз, дегенмен адамдар бізбен күресуді үйренді, олар дұрыс өмір салтын ұстанып, шынығып, дәрумендерге бай тағамдарды уақытында және дұрыс қолданып жүр, шаршамайды, бізге қарсы көөөп дәрілер шығаруда, сондықтан біз жойылудамыз».

«Иәәәәәә» - деді бас құбыжық, «бұл бізге үлкен соққы, бірақ ана құбыжықтар, тірі қалған туберкулез таяқшалары, келешек ұрпаққа қарсы тұру мүмкіндігін берді ғой – ол көп дәрілерге төзімді туберкулез бактериясы ғой, сондықтан да көп дәрінің оған күші жетпейді!!!! Оның бәрі адамдардың арқасында!!!»

«Сонда қалай, мүмкін емес????» - деп айқайлады құбыжықтар.

«Иә, Адамдар өмір салтын ұстанбайды, ал егер ауырса, дәрігерлерді тыңдамай, жақсы сезіне бастаса, дәрілерді қабылдамайтынының арқасында біз күшті бола түсеміз!!!»

«Бас құбыжық мырза, қиын жағдайға тап болдық», - деп көмекші туберкулез таяқшалары оған хат берді.

«Сұмдық қой, әлемде туберкулезге қарсы Дүниежүзілік науқан басталыпты және бізге қарсы адамзаттың бәрі бірігіп, оларда қандай да бір құпия құрал пайда болыпты» - деп бақырды бас құбыжық.

«Уайымдаудың қажеті жоқ, адамдардың салауатты өмір салты ережелері, сақтық шаралары туралы тез ұмытып кететін әдеті бар» - деді бір құбыжық. «Яғни, бізге жасырыну қажет, сонда адамдар бізді ұмытады, ал біз жаңа кездесуге жаттығамыз!» деп шешті туберкулез таяқшалары.

Бұл кездесу аяқталып, туберкулез таяқшалары өз орындарына оралды да, адамдардың қорғаныстарын қашан әлсірететінін күтіп жатыр!!!

Қымбатты достар, туберкулезбен бірге күресейік. Ол үшін:

- белсенді салауатты өмір салтын ұстану керек;

- жөтелу тәртібін сақтау – қолыңызды сабындап жылы сумен жуыңыз, қолды тазарту үшін спирттік құралды қолданыңыз, қолыңызбен ерніңізді, мұрын мен көзіңізді ұстамауға тырысыңыз. Ауызыңыз бен мұрыныңызды жөтелгенде немесе түшкіргенде беторамалмен/майлықпен жабыңыз. Қолыңызда беторамал/майлық болмаған жағдайда алақаныңызға емес, шынтағыңызды иіп жөтелуге тырысыңыз, өйткені ауызды алақанмен үйреншікті жабу инфекцияның қол мен басқа айналадағы заттар арқылы таралуына алып келеді.

- белсенді болып, жаттығу жаса, таза ауада серуенде;

- дұрыс тамақтанып, ет пен сүт өнімдері, балықты, кемінде 400 грамм көгөніс пен жемісті тұтыныңыз;

- шаршамай, ұйықтау мен демалы тәртібін сақтаңыз;

- жеке және қоғамдық тазалықты сақтасақ, **біз жеңіске жетеміз!!!!!**

Кері байланыс. Сұрақтар, жауаптар.

**Нысаналы топтар 7-10 жастағы балалар**

А) **«Туберкулездің алдын алу», «Шылымқорлықтың алдын алу», «Ішімдікті тұтынудың алдын алу», «Дене белсенділігін насихаттау» тақырыптарына ЖБМ, лицейлерде ата-аналарға арналған жиналыс ұйымдастыру және өткізу.**

**Туберкулездің алдын алу жөнінде ата-аналар нені білу қажет**

Туберкулездің алдын алудың алғашқы және өте маңызды қадамы туберкулезге қарсы вакцинация болып табылады. Бұл екпе әрбір жаңа туылған сау балаға перзентханада 1-4 күн ішінде жасалады және аталған кезеңде баланы қорғау өте маңызды.

Әлемнің ғалымдарының жұмыстары БЦЖ вакцинациясының вакцинация жасалмағандармен салыстырғанда туберкулезбен ауырушаңдылық 5-10 есеге азайғанын дәлелдеген. Вакцинация туберкулез менингиті, іртікті пневмония секілді туберкулездің қауіпті, асқынған түрлерінен сақтануға мүмкіндік береді.

Екпе ерте жасалған балалар бірнеше жыл бұрын қорғанысқа ие болады. Иммунитет 6-7 жылдан кейін ғана әлсірейді. Дәл осы жаста балалардың бір бөлігіне туберкулезге қарсы екінші рет вакцинация жасалады. Неге бәріне жасалмайды? Себебі мектеп жасында балаларымызды жартысы туберкулез қоздырғышын кездестіріп үлгеретіндіктен, ауру жұғып, кей жағдайда туберкулезбен ауыруға да ұшырайды. ТМБ (туберкулез микобактериясын) жұқтырған балаларға туберкулезге қарсы екпе жасалмайды.

Ата-аналар көп жағдайда: **«Менің балам туберкулез таяқшаларын қайдан кездестіруі мүмкін?» - деп сұрайды.**

Жауап: туберкулез инфекциясының ең басты жұғатын жолы – ауа тамшылары. Туберкулезбен ауыратын науқастар жеткілікті. Олардың ішінде «ашық» түрімен ауыратын, яғни қоршаған ортаға сөйлегенде, түшкіргенде, жөтелгенде қоздырғыштар бөлетін науқастар өте қауіпті. Осындай бір науқас жылына орта есеппен 15 адамға ауру жұқтыруы мүмкін.

**«Баланы туберкулезден қорғау үшін не істеу қажет»**

Туберкулездің алдын алуда толыққанды тамақтанудың, яғни ақуызға, май мен көмірсуларға бай азық-түліктерді тұтынудың маңызы зор. Сонымен қатар спортпен айналысу, таза ауада жүру, шынықтыратын шаралар жасау қажет. Салауатты өмір салтын ұстану, санитарлық-гигиеналық шараларды қатаң сақтау маңызды: тамақ ішер алдын да қолды жуу, жуылмаған көкгөністер мен жемістерді, сонымен қатар санитарлық бақылаудан өтпеген сүт өнімдерін тұтынбау.

**Егер бала ЖРВИ-мен жиі ауырса, сақтануға себеп бола ма?** Туберкулезбен қант диабеті, ойық жара ауыруы секілді созылмалы аурулары бар, сонымен қатар гормондық дәрілерді ұзақ қабылдаған балалардың ауыру мүмкіндігі жоғары. Иммунитетті күшейту қажет. Егер иммунитеті әлсіз бала туберкулезбен ауыратын науқаспен байланысқа түссе, ауруды жұқтыруы мүмкін. Иммунитеті қалыпты балалар үшін мұндай байланыс қауіпті болып саналмайды. Үнемі баланың қасында болатын барлық ересектер — апасы, атасы, басқа туысқандары үнемі флюорографиядан өтір тұрулары қажет.

**Кері байланыс, сұрақ-жауап - тест.**

**Б) «Туберкулез жоқ!» ұранымен отбасы газеттерінің, ақпараттық бюллетендердің көрмесін ұйымдастыру**

**Жалпы тәртібі**: балалар ата-аналарының көмектерімен денсаулық сақтайтын мінез-құлыққа, туберкулездің алдын алуға, дене белсенділігі мен спортты насихаттауға бағытталған үндеумен газет (сурет, аппликациялар, суретмонтаждар) жасайды. Барлық жұмыстар құзіретті әділқазылардың қарауына жіберіліп, бұдан әрі жеңімпаздар анықталып, сертификаттар табысталады және жеңімпаздардың жұмыстары ұйым сайтына және/немесе өңірдегі білім беру басқармасының сайтына жарияланады.

В**) «Туберкулезден азат әлем!» балалар суретінің байқауын өткізу.**

Байқау өткізу тәртібі*:*

- Байқау дәлқазыларын жасақтау.

- Жұмысты бағалау, жеңімпаздар мен жүлдегерлерді анықтау.

- Жеңімпаздар мен жүлдегерлерді марапаттау.

Бұқараға қосымша әсер ету үшін өңірлік БАҚ-та байқауды барынша кеңінен жариялау ұсынылады. Сондай-ақ өңірлік радиостанциялар мен телебағдарламалар арқылы балалар суретінің байқауын хабарлауды қамтамасыз еткен дұрыс.

Жалпы білім беретін мектептердің, балаларға арналған көркемөнер мектептерінің, мектептен тыс білім беретін мекемелерге, балалардың бос уақыты мен шығармашылығын ұйымдастыру орталықтарының мекенжайына байқауға қатысуға шақыру жіберу қажет.

Егер байқаудың жеңімпаздары мен жүлдегерлерінің авторлық құқықтары қорғалса, жұмыстарды көпшілікке көрсету үшін қолдануға болады – мысалы, ғаламтор сайттарына салу немесе қабырға қағаздарын рәсімдеу, күнтізбе, бүктемелер шығару кезінде қодануға және өңірлерде көрмелерге жәдігер ретінде қоюға болады.

**Нысаналы топтар 11-14 жастағы балалар мен жасөспірімдер**

**а) Иммунитетті көтеру және туберкулез ауруынан сақтандыру мақсатында «Туберкулездің алдын алу», «Шылымқорлықтың алдын алу» «Ішімдікті тұтынудың алдын алу», «Дұрыс тамақтануды насихаттау (құрамында тұз, қант, транс майлары көп азық-түліктерді тұтынуды шектеу)», «Дене белсенділігін насихаттау» тақырыптарына тақырыбына диктант, мазмұндама жазу.**

**б) Туберкулездің алдын алу мәселелері, туберкулезге шалдықтыратын қауіпті факторлардың негізі ретінде балаларға теміден, ішімдіктен бас тартуға жігерлендіретін шешімді қалыптастыру жөнінде сынып сағаттарын ұйымдастыру.**

**Тақырыбы: «Өзіңді туберкулезден қорға!»**

   Мақсаттары: 1. Оқушыларға туберкулезді жұқтырудың қауіптілі мен ауыр салдары, жеке және қоғамдық туберкулездің алдын алу шаралары туралы ақпараттандыру.

2. Денсаулыққа жауапты қарауға тәрбиелеу.

3. Денсаулық сақтайтын мінез-құлыққа жігерлендіру.

4. Профилактикалық тексеріп-қараудан міндетті түрде өтудің қажеттіліне дағдыландыру.

**Ақпараттық блок**

Туберкулез – ежелден келе жатқан жұқпалы аурулардың бірі. Роберт Кох 1882 жылы туберкулез қоздырғышын тауып, оның жұқпалы ауру екенін дәлелдеген. XX ғасырға дейін туберкулёз емделмейтін болған.

  Туберкулез әлемде көп таралған инфекциялардың бірі.  Туберкулез микробы микроскоппен қатты үлкейткенде кішкентай таяқша тәрізді көрінгендіктен, туберкулез таяқшасы деген атауға ие болған.

**Туберкулез дегеніміз не?**

Туберкулез – қабынбалы өкпе пен лимфа түйіндерінде пайда болатын жұқпалы ауру. Туберкулез – тек қана өкпе ауруы ғана емес, сонымен қатар адамның барлық ағзасының – сүйек, бүйрек, ми мен мидық қабығы, тері, көз бен басқа ағзалардың зақымдалуы. Дегенмен, өкпе туберкулезі жиі кездеседі.

  Ауру жұқтырудың басты көзі туберкулездің ашық түрімен ауыратын, яғни сыртқы ортаға микробактериялар шығаратын науқас адам болып табылады.

**Туберкулез қалай жұғады?**

Туберкулез адамнан адамға ауа арқылы тарайды. Өкпе туберкулезімен ауыратын адамдар жөтелгенде, түшкіргенде немесе қақырғанда ауаға туберкулез бактерияларын таратады. Адамға ауру жұғу үшін осындай бактерияның болар-болмас мөлшерімен дем алудың өзі жеткілікті. Туберкулез қоздырғышы сыртқы ортада ұзақ уақытқа дейін сақталады, мысалы шаң басқан, көктеген ғимараттарда микробактериялар адам үшін қауіпті бола отырып, жылдар бойы тіршілік ете алады.

Науқас адам жөтелгенде қақырықпен, түшкіргенде, сөйлегенде ауада 2-6 м дейін таралып, шаңмен бірге еденге, затқа қонады да, көптеген жылдар бойы тіршілік ете беретін сыртқы ортаға миллиондаған бактерия бөледі.

Туберкулезбен адамдар ғана емес, жануарлар сиыр, ешкі, бұлан, бұғы, түйе де ауырады. Ауыру малдың сүті немесе еті адам үшін ауыру жұқтырудың көзі болып табылады.

Науқас адам тұратын жерде сақтық шаралары мен санитарлық талаптарды сақтау өте маңызды. Егер өкпе туберкулезімен ауыратын науқас барлық гигиеналық талаптарды сақтаса, онда ол айналасындағыларға қауіпсіз болып саналады. Өкпе туберкулёзі тұқым қуаламайды. Туберкулезбен ауыратын адамдардың балалары сау болып туылады. Дегенмен, барлық сақтық шаралары сақталмаған жағдайда бала туберкулез жұқтырып ауыруы мүмкін.

Туберкулездің микобактериялары адам ағзасына түскенде, инфекция жұққанымен туберкулезге шалдықпауы да мүмкін. Өкпе туберкулезімен ауыру иммунитет түскенде, дұрыс тамақтанбағанда, санитарлық-гигиеналық талаптар қанағаттандырылмағанда орын алады. Көбінесе иммунитеті толық дамымаған балалар, жыныстық жетіліп жатқан жасөспірімдер мен иммунитеті әлсіреген қарт адамдар ауырады.

**Туберкулезге шалдығуға ықпал ететін факторлар**

1. Дұрыс тамақтанбау.

2. Туберкулезбен ауыратын науқаспен тығыз, ұзақ қарым-қатынаста болу (нәрестелер үшін аздаған уақыттың өзі жеткілікті).

3. Маскүнемдік.

4. Шылымқорлық.

5. Нашақорлық.

6. Қосалқы аурулардың (қант диабеті, асқазанның жарасы, созылмалы өкпе ауыруының) болуы.

**Туберкулёздің белгілері?**

1. Екі аптадан ұзақ жөтелу

2. Тез шаршау мен әлсіздік

3. Дене салмағының төмендеуі

4. Дене қызуының көтерілуінің ұзаққа созылуы

5. Түнде терлеу

6. Кеуденің ауыруы

7. Қан қақыру

**Туберкулезді қалай анықтауға болады?**

1. Теріге туберкулин сынамасын (Манту) жасату адамның ауру жұқтырған-жұқтырмағанын көрсетеді.

2. Рентгенологиялық тексеру (флюорография) өкпенің зақымдалғанын көрсетеді.

3.  Қақырықты зерттеу жөтелгенде бөлінетін микробтардың болуын анықтайды.

**Туберкулездің алдын алу шаралары**

А) Салауатты өмір салты. Осы мақсатқа қол жеткізудің үздік құралы дұрыс күн тәртібін құру мен ағзаны шынықтыру болып табылады.

Б) Таза ауада серуендеу, күн мен су шаралары, дене шынықтырумен айналысу, демалыс пен еңбек жүктемесін дұрыс сәйкестендіру, толыққанды, дәрумендерге бай тағамды тұтыну, жеткілікті және уақытылы ұйықтау, яғни дұрыс гигиенилық тәртіп адам ағзасын нығайтуға ықпал етіп, оның туберкулезбен ауыруынан сақтайды.

В) Жыл мезгілдеріне қарамастан, таза ауаға көп шығу қажет, себебі таза ауа ағзаға жағымды әсер етіп, шынығудың мінсіз құралы болып табылады.

4. Жеке тазалық ережесін сақтау: қолды, ыдысты тазартқыш құралдарын пайдалану арқылы жуу, ғимаратты ылғалдап сүрту және желдету, ет пен сүтті міндетті түрде жылумен өңдеу, гигиеналық дербес құралдар мен ыдысты қолдану, су шаралары - сүрту, су құю, душқа түсу.

5. Жөтелу тәртібін сақтау

   Гигиеналық тәртіптің маңызды бөлігі дұрыс тамақтану болып табылады. Адам тәбетті арттыратын және ағзаға жақсы сіңетін түрлі тағаммен тамақтануы қажет. Тағамның құрамына ақуыздар, майлар мен көмірсулардан басқа міндетті түрде дәрумендер мен минералды тұздар болуы қажет. Ақуыздар   етте, сүтте, сүзбеде, жұмыртқада; көмірсулар - қантта, нанда, картопта, жармада бар. Дәрумендер мен минералды тұздар балғын көгөністер мен жемістердің құрамында болады.

6. Міндетті түрде бала туылған кезде және 6-7 жаста БЦЖ вакцинациясы жасалады.

7. Туберкулезді уақытында анықтау.

в**) Салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері бойынша саясат және қоғам қайраткерлерінің, дін басшыларының, аудандар мен облыстардың ҮЕҰның қатысуымен «Қазақстанның болашағы – салауатты жастар!» ұранымен, сонымен қатар «Туберкулездің алдын алу», «Шылымқорлықтың алдын алу» «Ішімдікті тұтынудың алдын алу», «Дұрыс тамақтануды насихаттау (құрамында тұз, қант, транс майлары көп азық-түліктерді тұтынуды шектеу)», «Дене белсенділігін насихаттау» тақырыптарына семинарлар, дөңгелек үстелдер өткізу.**

**Семинар, дөңгелек үстелдің мақсаты**: салауатты өмір салтын насихаттау, адамдардың өз денсаулықтарына құнды көзқарасты қалыптастыру, туберкулезді ерте анықтау үшін мамандарға уақытында жүгіну мақсатында жігерлендіру.

Шараларды ұйымдастырудың негізгі сәттері: шараға қатысушыларды (мектеп көшбасшылары, педагогтар, ата-аналар, медицина мамандары, психологтар, әлеуметтік қызметкерлер, СӨС қалыптастыру қызметі мамандарын) анықтау, шара бағдарламасын құру, шара өткізілетін уақыт пен орынды келісу, шара аяқталысымен суреттер әлеуметтік желілер мен ұйымдардың сайттарына салынады.

**Нысаналы топтар 18-29 жастағы жастар**

**а) «Өзіңді туберкулезден қорға!» ұранымен акция, флешмоб ұйымдастыру.**

Флэшмоб өткізудің мақсаты: нысаналы топтарды мәселенің өзектілігіне, ауру белгілеріне, дәрігерге кеш жүгіну мен дұрыс емделмеудің салдарына, жағымды, денсаулықты насихаттайтын орта құруға, Ғаламторда халықты ақпараттандыру үшін сурет пен бейне-контент жасауға, акцияға қатысушылар арасындағы қарым-қатынасқа назар аудару.

Флэшмоб өткізудің нұсқалары: Қатысушылар киімдерін шешіп, **«Өзіңді туберкулезден қорға!»** деген жазуы бар футболкамен тұрады,ақпараттық науқанның белгісімен тізбектеліп тұрады, музыкалық аспапта ойнайды және/немесе ән айтады, **«Өзіңді туберкулезден қорға!»** ұранын мәнерлеп айтып, денсаулыққа жағымды әдеттерге шақырады.

**в) Әлеуметтік желілерге жұмыстарды орналастыра отырып, «Өзіңді туберкулезден қорға!» сурет байқауын өткізу.**

**«Өзіңді туберкулезден қорға!»** сурет байқауында барлық қатысқысы келген адамдар – жастар, студенттер, сонымен қатар кәсіби фотографтар қатыса алады.

Сурет байқауына жұмысты жібере отырып, қатысушы оларды ұйымдастырушылардың сурет байқауын өткізуді хабарлау, жинақ, сурет альбомдары мен бейнефильмдер шығару, көрмелерде көрсету және басқа көпшілік шараларда (оның ішінде сайттарға, басылымдар мен электрондық БАҚ-қа жариялау және т.б.) байланысты кез келген мақсатта қолдануға рұқсат береді. Сурет байқауында жекелеген авторлар мен ұжымдардың қатысуына да рұқсат беріледі, сандық форматта вторлық суреттер де қабылданады. Кемінде 300 dpi рұқсат етіледі, сурет JPG форматта сақталуы керек. Байқауға берілетін сурет материалдарының мазмұны аталған тақырыпқа сәйкес болуы қажет. Суреттерде логотиптер, басқа жазбалар, жиектері болмауы қажет. Байқау өткізу мерзімі (байқау жұмыстарын қабылдау, қарау, интерактивті дауыс беру, байқау нәтижелерін жариялау, қорытынды көрме ұйымдастыру (ұйымдастырушылардың қалауымен) белгіленеді. Сондай-ақ әлеуметтік желілер арқылы жүзеге асырылатын «лүпіл» жүйесінің көмегімен көрермендердің дауыс беруін ұйымдастыруға болады. Сурет байқауына қатысушылар мен жеңімпаздар ұйымдастырушылардың шешімімен марапатталады.

**Нысаналы топтар 30-64 жастағы ересек тұрғындар**

**а)** Бейінді мамандарды тарту арқылы туберкулездің алдын алу туралы нақты ақпарат беру, жыл сайын міндетті түрде флюорографиялық тексеруден өту, созылмалы өкпе ауыруы, қант диабеті, маскүнемдік, нашақорлық және т.б. аурулармен диспансерлік есепте тұрған тұлғаларға ақпарат беру арқылы **Медициналық-санитариялық алғашқы көмек ұйымдарында Ашық есік күндерін өткізу**.

**б) Келесі тақырыптарға дөңгелек үстел өткізу:** Қазақстанда туберкулезді бақылауға бірге күш салу үшін «Тубекрулездің таралуы» деректері бойынша Ғаламдық бәсекеге қабілеттілік туралы Дүниежүзілік Экономикалық Форум нәтижесін хабарлаумен «Туберкулездің алдын алу»; «Шылымқорлықтың алдын алу» «Ішімдікті тұтынудың алдын алу», «Дұрыс тамақтануды насихаттау (құрамында тұз, қант, транс майлары көп азық-түліктерді тұтынуды шектеу)», «Дене белсенділігін насихаттау».

**в)** Туберкулезді ерте анықтау мен алдын алу мақсатында фтизиатр және басқа мамандардың кеңес беруімен жұмыс орындарында **көшпелі Ашық есік күндерін ұйымдастыру және өткізу**.

**г) мамандардың кеңес беруі және** жөтелу тәртібі секілді өзін-өзі сақтайтын мінез-құлыққа басты назар аудара отырып БЦЖвакцинациясы, туберкулездің алдын алу, жыл сайын профилактикалық тексеруден өтудің маңызы туралы ақпараттар (кітапшалар, жадынамалар, үнпарақтар) тарату арқылы **ұжымдарға, базар қызметкерлері және өзін-өзі жұмыспен қамтыған халық үшін жылжымалы оңтайлы кешендерді (ЖОК), оңтайлы флюорогрофтарды тарту арқылы семинар/тренингтер өткізу**.

**г) елдің бәсекеге қабілеттілігінің ғаламдық индексінің негізгі көрсеткіші ретінде туберкулездің алдын алу нәтижесіне қол жеткізу бойынша шараларды іске асыру шеңберінде бизнестің барлық деңгейіндегі қызметкерлерге арналған семинар/тренингтер өткізу.**

**Нысаналы топтар 64 жастан үлкен ересек тұрғындар**

**а) Мамандардың кеңс беруімен МСАК ұйымдарында Ашық есік күндерін өткізу:** медицина қызметкерлері, психологтар, әлеуметтік қызметкерлер, ЕДШ және диагностикалық зерттеу нұсқаушылары , оның ішінде кеуде қуысы мүшелерін флюорографияға түсіру, спирометрия, пульсоксиметрия, артериялық қан қысымын өлшеу. «Туберкулездің алдын алу»; «Шылымқорлықтың алдын алу» «Ішімдікті тұтынудың алдын алу», «Дұрыс тамақтануды насихаттау (құрамында тұз, қант, транс майлары көп азық-түліктерді тұтынуды шектеу)», «Дене белсенділігін насихаттау» арқылы Мінез-құлықтық қауіпті факторлардың алдын алу, Қарттар денсаулық мектептерінің қызметтерін жетілдіру.

**Медиа-шара:**

**-** вакцинацияның маңызы, оның ішінде БЦЖ, туберкулезге қарсы сақтандыру шаралары, туберкулезді ерте анықтауға мүмкіндік беретін басты құрал ретінде профилактикалық тексеру, флюорографиялық тексеру, туберкулездің алдын алу жөніндегі айлық шеңберінде шаралар өткізу туралы телеарналар мен радиостанцияларға сұхбат беру;

- жұрттың, оның ішінде ата-аналардың назарын БЦЖ вакцинасынан бас тартудың қатері мен салдарына аудару мақсатында мемлекеттік және орыс тілінде туберкулездің алдын алу жөнінде басылымдарға мақалалар жариялау;

- ұйым Web-сайттары, ақпараттық агенттіктерде жаңалықтар аңдатпасын орналастыру;

- МСАК ұйымдарында, білім беру мекемелерінде, медициналық мекемеге тіркелген кіші және орта бизнес кәсіпорындарында иммундау артықшылықтары мен БЦЖ вакцинасынан бас тартудың салдары, сонымен қатар туберкулездің алдын алу, салауатты өмір салтының артықшылығы, үйлесімді тамақтану, темекі мен ішімдікті тұтынудан бас тарту туралы аудио-бейнероликтерді айналымға беру;

- облыстық және қалалық деңгейдегі баспасөз мәслихаттарына қатысу;

- туберкулезді ерте анықтау мен алдын алу, салауатты өмір салты аспектілері туралы ақпараттық білім беру материалдарын (үнпарақ, бүктеме, кітапша) тарату;

- МСАК, ОАОО мен ЖОО, адамдар жаппай жиналатын жерлерде радиоторап бойынша сөз сөйлеу;

- LED-мониторларға, қоғамдық көліктерге, адамдар жаппай жиналатын жерлерде әуежайларда, көлік/теміржол бекеттерінде, кинотеатрларда бейнероликтер көрсету.

- өңірлік телеарналардан, қоғамдық көліктерде жүгірмелі жолдар, аялдамаларға, ХҚКО, адамдар жаппай жиналатын жерлерде ақпарат, сыртқы жарнама (түстідиодты дисплей, баннерлер, билбордтар, ақпараттық бағаналар, Roll-up бағаналар және т.б.) орналастыру.

- ұялы байланыспен SMS-хабарлама, әлеуметтік желі, коммуналдық қызмет төлеу бойынша төлем түбіртіктері арқылы профилактикалық бағыттағы ақпарат жіберу (скринингтік тексеруге және басқа профилактикалық шараларға шақыру), тұрғын үйлердің жеделсатылары мен кіреберістеріне ақпарат орналастыру.

**2018 жылдық 27 наурызына дейін қосымша берілген есептік үлгі бойынша** **СӨСҚО-ға ақпарат беру**

**-** мемлекеттік және орыс тілінде Word түрінде аналитикалық ақпарат беру

- 1-қосымшаға сәйкес Excell түрінде кесте.