

ТҰМАУДЫ АЛДЫН АЛУ



Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау
Министрілігінің тапсырысы бойынша



ІНДЕТ КЕЗІНДЕГІ АЛДЫН АЛУ ІС-ШАРАЛАРЫ:

- Әрбір 2 сағат сайын мұрынның шырышты қабаттарын оксолин майымен майланыз.
- Медициналық маска тағып жүріңіз. Әрбір 2 сағат сайын ауыстыру үшін әр адамда кем дегенде 3 маска болуы керек. Маскалардың күн сайын жуылғы, екі жағынан үтіктеліп отыруын қадағаланыз.
- Оқу бөлмелерін және кабинеттерді кем дегенде 2 рет желдетіп отыруыңыз қажет.
- Пияз, сарымсақ, қызыл бұрыш, және дә С витаминіне бай (орамжалпырақ, қара қарақат, бұлдірген, лимон, апельсин, итмұрын, болгар бұрышы) тағам өнімдерін пайдаланыңыз.
- Тұмаудың алғашқы белгілері пайда болған кезде үйде қалып, дәрігер шақыртыңыз.

ТҰМАУДЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ:

- Дене қызуының $t 39^{\circ}\text{C}$ -ге дейін және одан да жоғары көтерілуі.
- Бұлшықеттер мән сүйектердің сырқырауы.
- Бас ауыруы.
- Әлсіздік, тез шаршағыштық.
- Түшкіру және құрғақ жөтел.
- Көздің қызаруы.

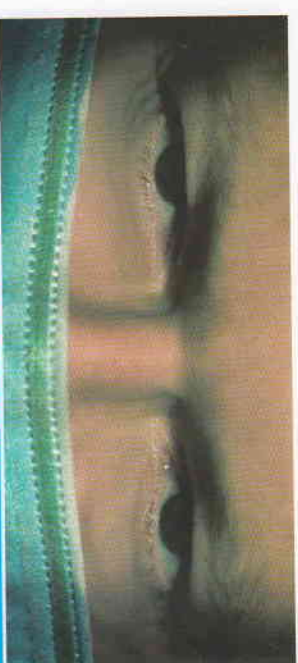
МЕКТЕПТЕРДЕ ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

Тұмау – бұл ауа-тамшылары арқылы берілетін жедел жұқпалы ауру. Тұмаудың асқынуды өте қауіпті, әсіресе балалар үшін.

Әрбір күз және қыс айларында едеттегідей тұмау бой көтереді. Мектеп ұжымдарында тұмаудың алдын алу шараларын орындау ерекше маңызды. Тұмауды науқас адаммен тығыз қарым-қатынаста болғанда жұқтырады.

Жұқтырғаннан кейін, аурудың алғашқы белгілері өте тез, тіпті бірнеше сағаттан кейін пайда болуы мүмкін.

Алдын алудың ең тиімді әдісі – індет басталмастан бұрын тұмауға қарсы егу жүргізу (қыркүйек - қазан айларында).



ЕМДЕУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ
БАЛАЛАРДЫ ЕГУ
ДӘРІГЕРДІҢ ТЕКСЕРУІНЕН
КЕЙІН ЖҮРГІЗІЛГЕНІ ДҰРЫС.

Тегін таратылады

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ:

- Смазывайте слизистую носа оксолиновой мазью каждые 2 часа.
- Носите медицинскую маску. У каждого их должно быть как минимум три, чтобы менять через 2 часа.
- Следите за тем, чтобы маски ежедневно стирались и проглаживались с двух сторон.
- Проветривайте учебные помещения не менее 2 раз за смену.
- Употребляйте лук, чеснок, красный жгучий перец, а также продукты, богатые витамином С (капуста, черная смородина, малина, лимон, шиповник, апельсин, болгарский перец).
- При первых признаках гриппа оставайтесь дома, вызывайте врача.

ПЕРВЫЕ

ПРИЗНАКИ ГРИППА:

- Повышение температуры до 39°C и выше.
- Ломота в мышцах и костях.
- Головная боль.
- Слабость, быстрая утомляемость.
- Чихание и сухой кашель.
- Покраснение глаз.

ПРОФИЛАКТИКА В ШКОЛАХ

Грипп – это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Коварство гриппа заключается в его осложнениях. Особенно опасен грипп для детей. Каждая осень и зима, как правило, сопровождаются вспышками гриппозной инфекции. Особенно важно соблюдать меры профилактики гриппа в школьных коллективах.

Заразиться гриппом можно от больного человека, находящегося с вами в тесном контакте.

Время от момента заражения до появления первых признаков заболевания может быть очень коротким – несколько часов.

Самый эффективный метод профилактики это вакцинация от гриппа еще до начала эпидемии (в сентябре - октябре).



**ПРИВАИВАТЬ ДЕТЕЙ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ
В ПЕЧЕВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

