

«Айналайын» бөбекжай-бақшасы КМҚК

Тұмау - қауіпті ауру

Дайындаған: ембике Қ.С.Конырова

Тұмау. Алдын алу шаралары

Тұмау – бұл жоғарғы тыныс жолдарына әсер ететін инфекциялық ауру, ауа-тамшы жолымен таралады.

Тұмаудың инфекция көзі – науқас адам. Жөтелу, түшкіру және тыныс алу кезінде науқас адам айналасындағыларға инфекцияны жұқтырады.

Ауадағы жұқпалы бөлшектер біртіндеп айналадағы заттарға түседі. Вируспен ластанған үй заттарының қасынан өткенде, үйге тазалық жүргізгенде, осы заттарды қолданғанда, біз байқамай жұқтырылған бөлшектерді еріксіз сілкіп тастаймыз, олар ауаға қайта көтеріліп, адамның тыныс алу жүйесіне енеді. Вирустың тыныс алу жолына түсуіне жол бермеу үшін қолдарды жиі жуу, қоғамдық орындарда болғаннан кейін және қоғамдық көліктерді пайдаланғаннан кейін мұрын өзегін жуу керек. Бұл бөлшектерді ішке тарту – тұмау вирусының дені сау адамның денесіне кіруіне жол береді.

♥ Тұмаудың инкубациялық кезеңі бірнеше сағаттан 10 күнге дейін, орта есеппен 2 күнді құрады. Жасырын фазаның ұзақтығы вирустың түріне байланысты. Инкубация кезеңінде тұмау өзін білінбейді. Инкубация кезеңінен кейін аурудың көріністері пайда болады:

1. Температураның жоғарылауы әдетте аурудың бірінші сағаттарында пайда болады. Қатты қызба, температура 40°C-қа дейін, тіпті одан да жоғары болады.
2. Әлсіздік, дене сырқырауы, басталатын аурудың алғашқы белгілері болуы мүмкін.
3. Мұрын бітелуі, түшкіру, тамақтың жыбырлауы – аурудың жиі кездесетін алғашқы белгілері.
4. Бірнеше күннен кейін мұрынның ағуы, жөтел пайда болады. Бірте-бірте жөтел ылғалды болып, қақырық шыға бастайды.

♥ Тұмауға қарсы тиімді әдіс – ВАКЦИНАЦИЯ болып табылады. Өз уақытында вакцинациялану тұмауға бірнеше рет шалдығуды азайтады, аурудың ұзақтығын қысқартады және асқынулардың алдын алады. Вакцинациядан басқа, ағзаның қорғанысын арттыру ұсынылады: дене шынықтырумен айналысу, дұрыс тамақтану, демалу және витаминді-минералды кешендерді пайдалану. Сондай-ақ, тұмауға ұқсас симптомдары бар адамдармен тығыз байланыста болмау, бөлмені жиі желдету, шамадан тыс тоңу және қызып кетуден аулақ болу.

♥ Тұмаумен ауырған кезде, үйде қалып, дәрігерді шақырту қажет. Отбасының басқа мүшелерімен барынша байланысқа түспеу, медициналық бетперде киіп, жеке гигиена ережелерін сақтау керек. Бұл басқаларға зиян келтірмеу және вирустық инфекцияны таратпау үшін қажет.

♥ Профилактикалық шараларды сақтау, Сізді тұмау ауруынан және оның жағымсыз әсерінен қорғайтыны, есте болсын.

Жыл сайын күз және қыс айларында тұмау вирусы аурудың өсу толқынын тудырады. Бірақ, бұрынғыдай, көптеген адамдар тұмауды басқа суық тиюмен шатастырады.

Нағыз тұмау басқа респираторлық инфекциялармен салыстырғанда қауіпті.

Тұмау – қоздырғыштың ауа-тамшылы арқылы берілуімен, өте жұқпалы, интоксикацияның ауыр белгілерімен және тыныс алу жолдарының зақымдануымен жүретін жіті жұқпалы вирустық ауру. Тұмаудың қауіптілігі оның қиын ағымында және тез дамиды асқынуларында. Негізінен, вирус төмен температура мен ылғалдылықта «тірі қалады», бұл суық мезгілде тұмаудың тез таралуын түсіндіреді.

Тұмау эпидемиялары кезінде тыныс алу жолдарының бактериялық инфекциялары, бронхит, пневмония күрт өседі, ал тұмау адамда созылмалы аурулардың өршуін тудырады және олардың ағымын күшейтеді.

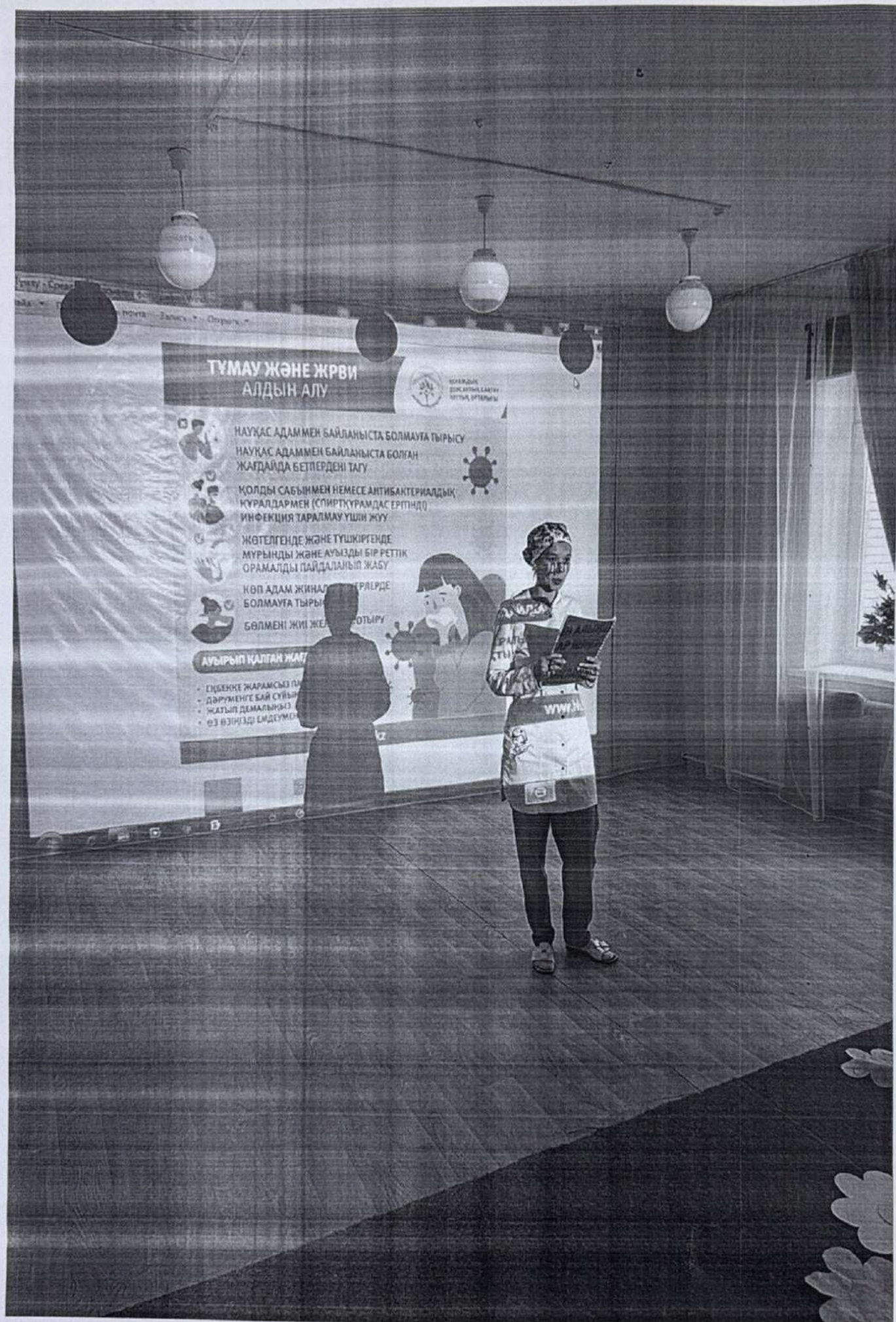
Тұмаудың өршуі кезеңінде келесі алдын алу шараларын ұсынамыз:

- тұмау ауруының белгілері бар адамдармен байланыста болудан аулақ болыңыз;
- адамдар көп жиналатын жерлерде болу уақытын қысқартыңыз;
- медициналық маска киіп, оны әр 3 сағат сайын ауыстыруға тырысыңыз;
- қолыңызды сабынмен үнемі жуыңыз;
- ылғалды тазалауды жүргізіңіз, үй ішіндегі ауаны жиі желдетіп, ылғалдандырыңыз.

Алдын алудың негізгі шарасы - вакцинация.

Вакцина - тұмаудың алдын алу үшін ең сенімді қорғаныс.

Тұмаудың ауыр зардаптары мен асқынуларын болдырмау үшін өзін-өзі емдеумен айналыспау керек, дереу медициналық көмекке жүгіну керек.



ТУМАУ ЖӘНЕ ЖРВИ АЛДЫН АЛУ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
САҢАУ ҚАМҚАУ
МИНИСТРЛІГІ



НАУҚАС АДАМ МЕН БАЙЛАНЫСТА БОЛМАУА ТЫРЫСУ
НАУҚАС АДАМ МЕН БАЙЛАНЫСТА БОЛҒАН
ЖАҒДАЙДА БЕТТЕРДІ ТАҒУ



ҚОЛДЫ САБЫН МЕН НЕМЕСЕ АНТИБАКТЕРИАЛДЫҚ
ҚҰРАЛДАР МЕН (СПИРТ ҚҰРАМДАС ЕРГІНДІ)
ИНФЕКЦИЯ ТАРАЛМАУ ҮШІН ЖҮУ



ЖӨТЕЛГЕНДЕ ЖӘНЕ ТҮШКІРГЕНДЕ
МҰРЫНДЫ ЖӘНЕ АУЫЗДЫ БІР РЕТТІК
ОРАМАЛДЫ ПАЙДАЛАНЫП ЖАСУ



КӨП АДАМ ЖИНАЛҒАН ЖЕРЛЕРДЕ
БОЛМАУА ТЫРЫСУ
БӨЛМЕНІ ЖИІ ЖЕЛДІ ТҮТІРУ

АУЫРЫП ҚАЛҒАН ЖАҒДАЙДА

- ЕҢБЕККЕ ЖАРАМСЫЗ ПА
- ДАМУМЕНГЕ БАЙ СУЫН
- ЖАТЫП ДЕМАЛЫНЫЗ
- ӨЗ ӨЗІНГІЗДІ ЕМДЕУМ