



Өзіңізді және отбасыңызды ЖРВИ мен тұмаудан қалай қорғауға болады!

ЖРВИ мен тұмау – бұл тыныс алу жолдарының, вирустар туындататын ең көп таралған аурулары. Олар науқас адамнан ауа-тамшы жолымен жұқтырылады.

Негізгі белгілері: мұрынның бітелуі, тамақтың жыбырлауы, дауыстың қырылдауы, жөтел, дене қызуының көтерілуі, әлсіздік, бұлшық еттердің ауырсынуы және т.б.

ЖРВИ мен тұмау балаларда құсумен, іш өтумен, тыныс алуының қиындауымен білінуі мүмкін.

Балалардың, жүкті әйелдер мен қарттардың ЖРВИ және тұмаумен сырқаттануына жол бермеу ісіне баса назар аудару керек!

ЖРВИ МЕН ТҰМАУ АУРУЫ КӨБЕЙГЕН КЕЗЕҢДЕ АУРУ ЖҰҚТЫРУДАН ҚАЛАЙ САҚтануға ЖӘНЕ ҚАЛАЙ АСҚЫндырмауға болады:

- Отбасында, жұмыста ауру адам бар болған кезде міндетті түрде бетперде кию керек
- Мұрынның сілемейлі қабатын, әсіресе үйден шығар кезде оксолин майымен майлау керек
- Адамдар көп жиналатын орындарға бармау керек (вокзал, әуежай, қоғамдық көлік, супермаркет, балабақша мен мектеп)
- Қатты тоңбау, ауа райына байланысты киім кию керек
- Ең алдымен балаларға, жүкті әйелдер мен қарттарға дер кезінде дәрігердің кеңесіне сәйкес тұмаудан қорғайтын вакцина жасау керек!
- ЖРВИ мен тұмаудың алғашқы профилактикасы үшін дәрі қобдишасының болуы (термометр, бетперде, аскорбин қышқылы, интерферон, оксолин майы, мұрынға тамызатын тұзды ерітінділер және басқа)!
- Жеке тазалықты сақтау, қолды жиі жуу
- Ұдайы ылғалды тазалау шараларын жүргізіп, үй-жайды желдетіп отыру керек (күніне 3 реттен жиілетпей).

ЖРВИ мен тұмаудың алғашқы белгілері білінген кезде дереу дәрігер шақырту керек.

ЖРВИ мен тұмау иммунитеті әлсіреген жүкті әйелдерді түрлі асқынұшылықтарға душар етуі мүмкін екенін есте сақтаңыз (бронхит, пневмония, мерзіміне жетпей босану).

Тек дәрігер ғана Сізге жеке тексеру барысында ем тағайындай алады! Өз бетіңізше емдеумен айналыспаңыз, ол Сіздің денсаулығыңыз үшін қауіпті. Өзіңіздің және отбасыңыздың денсаулығын сақтаңыз!

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің тапсырысы бойынша

