**Тұмаудан сақ болыңыз!**

Қазіргі күн райының өзгерістеріне байланысты тұрғындар арасында тұмау ауруы өршіп тұр. Олардың көпшілігі — балалар.

Денсаулық сақтау мекемелері тұмау дерті қаңтардың екінші жартысында көбеюі мүмкін дегенді айтады. Биыл тұмау және жедел вирусты респираторлық аурумен ауыратындар саны өткен жылмен салыстырғанда 30-50 пайызға дейін көбеюі мүмкін деген болжам бар.

Тұмауға біз әдетте жеңіл-желпі қарай саламыз. Олай жасауға болмайды. Емделмеудің салдары жаман болуы мүмкін. Кейде тұмау асқынып, тыныс жолын, жүйке жүйесін, қан-тамырларын, жүректі ауруға шалдықтырады. Тұмауды қоздыратын вирустар (микробтар) тыныс жолының кілегей қабығында өсіп-өнеді. Тұмау микробы ауаға жөтелгенде, түшкіргенде және қақырық арқылы таралады. Сондай-ақ бұл вирус науқастың ыдысы, сүлгісі, қол орамалы, кітабы және т.б. арқылы жұғады. Тұмау вирусы өте тез тарайды. Бір мезгілде бір облыс, өлке, тіпті бүкіл жер жүзі адамдарының жаппай ауыруы мүмкін. Бір ауырған адам бір-екі жылға дейін қайтып тұмаумен ауырмайды. Тұмау салқын кезде жиі, астық жыл мезгілінде сирек кездеседі.

Тұмау басталғанда дене дел-сал болып, көңіл күйі нашарлайды және науқастың тағамға тәбеті шаппайды. Бір-екі күннен кейін дене қызуы көтеріліп, бас ауырады, бұлшық еттер сыздап, буын-буын сырқырайды, мұрын бітеді, дауыс қарлығып, жөтел пайда болады, тамақ қызарып, жұтынғанда ауырады, көз қызарып жасаурайды. Адам дереу дәрігерге көрініп, емделсе, үш-бес күннен кейін дене қызуы төмендеп, сауыға бастайды.

Тұмаумен ауырған адам міндетті түрде дәрігердің бақылауында болып, ауасы таза оңаша бөлмеде жатып тынығуы керек. Дене қызуын, дене сырқырауын, аспирин, пирамидон және т.б. дәрілер тез басады. Ауру адам жөтелгенде, түшкіргенде аузы-мұрнын қолымен немесе орамалмен жабуға тиіс. Науқастың тек өзіне арналған ыдысы, орамалы т.б. болуға, олар жиі қайнатылып, жуылуға тиіс

Соңғы кездері әлемде доңыз тұмауы деген пайда болды. А(H1N1), тіпті кейде мексика тұмауы деп аталатын ауру доңыз ағзасында түрлі вирустардың қосындысынан пайда болған деседі. Ол бір адамның ағзасына түссе, айналасындағыларға жылдам тарайды. Жылдам тарайтындығынан бұл ауру бүкіләлемдік індетті немесе тұмау пандемиясын тудыруы мүмкін. Вирусологтар A/H1N1 вирусы, әсі­ресе, қарт адамдар мен жас балаларға, иммундық жүйесі әлсіздер мен толық адамдар­ға, екіқабат әйелдерге тез жұғады дейді.  Доңыз тұмауының белгілері кәдімгі тұмаудың белгілеріне ұқсас. Адамның қызуы көтеріліп, жоғарғы тыныс алу жолдары қабынып, тамағы ауырып, қалтырайды. Оның алғашқы белгілері кәдімгі тұ­мауға қатты ұқ­сай­тындықтан, вирусты бірден анықтау қиын. Сондықтан, тұмау белгілері байқалса, дереу дәрігерге барыңыз.  A/H1N1 вирусы адам, шошқа және құс тұмауы ви­рустарының араласуынан қалып­тасқан. Вирус шошқадан адамға, сондай-ақ адамнан адамға жұға­ды. Әзірше адам ағзасында бұл вирусқа қарсы табиғи иммунитет қалыптасқан жоқ. Оның қа­уіптілігі де осында.

А(H1N1) тұмауының алдын алу мақсатында төмендегі кеңестерге құлақ түріңіз:  Мүмкіндігінше пандемиялық тұмау оқиғалары тіркелген алыс және жақын шетелдерге баруды шектеу; Тыныс жолдары ауруларының клиникалық белгілеріне (қызу көтерілуі, тамағы ауыруы, жөтел, мұрын бітуі) назар аудару; Ауру белгілері пайда болған жағдайда дәрігерлермен кеңесу; Қолды сабынмен немесе спиртпен сүрту; Бөлмелерді желдету; Егер сіз немесе отбасыңыз мүшелерінің бірі сырқаттанса, мектепке дейін балалар мекемелеріне, мектепке немесе жұмысқа бармау, оқшаулану, біржолғы бетпердені пайдалану, туыстармен және достармен байланыстарды шектеу; Шетелден келгеннен кейін жеті күн бойы денсаулық жағдайын бақылау.

<https://www.zakon.kz/4938801-kogda-v-kazahstane-ozhidaetsya-nachalo.html>