**Ата – аналарға кеңестер:**

**«МДБ беру ұйымдарындағы ЖРВИ алдын алу»**

Дайындаған тәрбиеші:

Симакова Н.А.

Жедел респираторлық вирустық инфекциялар балаларда жиі кездесетін аурулар болып табылады және олар туралы түсінікке ие болу ата-аналар үшін өте маңызды. Бұл ауруларда тыныс алу органдары зардап шегеді, сондықтан оларды тыныс алу деп атайды. Жедел респираторлық вирустық инфекциялардың кінәсі вирустар мен бактериялардың үш жүзден астам түрі болуы мүмкін. Аурулардың ең көп тараған себебі-тұмау, парагрипп, аденовирустар, риновирустар, респираторлық синцитиальды вирустар. Көбінесе" суық " аурулар иммунитеті төмендеген немесе әлсіреген балаларда, сондай-ақ Мектепке дейінгі балалар мекемелері мен мектептерінде көптеген байланыстары бар балаларда байқалады.

Инфекцияның берілу жолдары: ауа-тамшы және тұрмыстық (тұрмыстық заттар, дәретхана керек-жарақтары, балалар ойыншықтары, кір, ыдыс-аяқ және т.б. арқылы жұқтыру). Ауадағы Вирус жұқтыру қабілетін 2-ден 9 сағатқа дейін сақтайды. Инфекцияға бейімділік жоғары және адамның иммунитет жағдайына байланысты. Қайталанатын ауру болуы мүмкін, бұл әсіресе әлсіреген балаларда жиі байқалады. Аурудың ұзақтығы аурудың ауырлығына, вирустың түріне, асқынулардың болуына немесе болмауына байланысты.

Тұмау клиникалық белгілердің өте тез дамуымен сипатталады. Дене температурасы алғашқы 24-36 сағатта максималды мәндерге жетеді (39°C–40°C). Бас ауруы пайда болады, ол негізінен фронтемпоральды аймақта локализацияланған, көз алмасының қозғалысы кезінде ауырсыну, фотофобия, бұлшықеттер мен буындардағы ауырсыну, жиі жүрек айну немесе құсу пайда болады, қан қысымы төмендеуі мүмкін. Құрғақ, ауыратын жөтел, мұрын бітелуі, әдетте, аурудың басталуынан бірнеше сағат өткен соң пайда болады. Тұмауға тән-трахеиттің дамуы, стернум аймағында ауыр жөтелмен бірге жүреді.

Тұмаудың ең үлкен қаупі, оның ішінде оның барлық штамдары — мүмкін асқынулар (жүрек және өкпе ауруларының өршуі, кейде өлімге әкеледі). Әлсіреген және жиі ауыратын балаларда өкпенің қабынуы дамуы мүмкін. Ата-аналар балада пневмонияға күдік тудыратын белгілерді білуі керек. Үш күннен астам 38 градустан жоғары Температура, дірілдеген тыныс алу, жылдам тыныс алу, тыныс алу кезінде кеуде қуысының иілгіш жерлерін тарту, еріндер мен терінің көгеруі, тамақтанудан толық бас тарту, мазасыздық немесе ұйқышылдық - бұл дәрігерді қайта шақыруды қажет ететін белгілер.
Тұмау мен ЖРВИ алдын алу

 ЖРВИ мен тұмаудың маусымдық алдын алуды қамтамасыз ету мақсатында мынадай іс шараларды жүргізу қажет:

Жеке гигиена ережелерін сақтауды қамтамасыз ету, оның ішінде:

- күн тәртібін сақтау (жеткілікті ұйқы, таза ауада серуендеу, физикалық және психикалық жүктемелерден аулақ болу);

- гипотермиядан да, балалардың, әсіресе жас балалардың қызып кетуінен де аулақ болыңыз;

- қолыңызды сабынмен үнемі және мұқият жуыңыз;

- арнайы немесе бір реттік сүлгілерді қолданыңыз;

- жөтелу және түшкіру кезінде ауыз бен мұрынды бір реттік орамалмен жабыңыз

Бала және жалпы пәтер орналасқан бөлмені үнемі желдету және дымқыл тазалау.

Қатайту іс-шараларын жүргізу (түнде бөлме температурасында аяққа су құю; кішкентай балалар үшін-тамақтандыру алдында бірнеше минут бойы сызбалар болмаған кезде бөлме температурасында киімсіз болу)

Суықтың спецификалық емес профилактикасын жүргізу (арбидол, аскорбин қышқылы, анаферон және т. б. препараттарды қолдану арқылы (қолдану жөніндегі нұсқаулыққа сәйкес, қарсы көрсетілімдер болмаған кезде)

АУРУДЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІНДЕ:

- Баланы басқа балалардан (отбасы мүшелерінен)оқшаулау

- Дәрігерді шақыру

- Баланың ұйымдасқан ұжымда болуын болдырмау

Вакцинация-тұмаумен күресудің ең тиімді шарасы.

Вакцинаны денеге енгізу ауруды тудыруы мүмкін емес, бірақ қорғаныс антиденелерін жасау арқылы инфекциямен күресу үшін иммундық жүйені ынталандырады. Тұмауға қарсы вакциналар қауіпсіз және тұмаудың алдын алу және асқынулардың дамуы тұрғысынан жоғары тиімділікке ие. Вакцинация тұмаумен ауыру жиілігін орта есеппен 2 есе төмендетеді, егілгендерде олар ауырған жағдайда ол оңай жүреді және асқынулардың дамуына әкелмейді.

Жаңа буын вакциналарын ересектерде де, балаларда да қолдануға рұқсат етіледі. Вакциналар өздерінің жоғары өнімділігі мен тамаша төзімділігін растады. Бұл әсіресе тыныс алу органдарының созылмалы аурулары, жүрек-тамыр жүйесі, орталық жүйке жүйесінің патологиясы бар балалар үшін өте маңызды.

Тұмауға қарсы вакцинация күзде тұмау маусымы басталғанға дейін жақсы жасалады, сондықтан адам иммунитетті дамытады. Тұмаудан сенімді қорғауды қамтамасыз ету үшін орташа есеппен 2-3 апта, ал әлсіреген адамдар үшін 1-1, 5 ай қажет.

Өткен жылы жасалған вакцинация тұмаудан қорғамайды, өйткені алынған иммунитет ұзаққа созылмайды.

Қазіргі уақытта Ресейде тірі және белсенді емес тұмауға қарсы вакциналардың әртүрлі препараттары тіркелген және қолдануға рұқсат етілген.

Тұмау мен ЖРВИ емдеудің жалпы принциптері

Тұмаумен өзін-өзі емдеуге, әсіресе балалар мен егде жастағы адамдар үшін жол берілмейтінін атап өткен жөн. Тұмаудың барысын болжау мүмкін емес және асқынулар әртүрлі болуы мүмкін. Науқастың жағдайын тек дәрігер ғана дұрыс бағалай алады. Сондықтан дереу дәрігерді шақыру керек. Дәрі-дәрмектерді дәрігер тағайындауы керек. Балаға қандай дәрі - дәрмектер қажет-дәрігер дененің жағдайына байланысты шешеді. Дәрі-дәрмектерді таңдау және тағайындау аурудың белгілері мен ауырлығына байланысты.

Науқастың режимі оның жағдайына сәйкес келуі керек - ауыр жағдайларда төсек, жағдайы жақсарған кезде жартылай төсек және қалыпты - температура төмендегеннен кейін бір-екі күннен кейін. Бөлмедегі Температура 20-21ºС, ал ұйқы кезінде төмен болуы керек; жиі желдету тыныс алуды жеңілдетеді, мұрынның ағуын азайтады.

Егер ол 38°C-тан аспаса, температураны төмендетуге асықпаңыз, өйткені бұл организмнің микробтардан қорғаныс реакциясы.

Тамақтану арнайы түзетуді қажет етпейді. Егер бала тамақ ішпесе, талап етудің қажеті жоқ - жағдай жақсарған кезде тәбет қалпына келеді.

Ішу режимі маңызды емес. Науқас термен, тыныс алғанда көп сұйықтық жоғалтады, сондықтан ол көп ішуі керек: шай, жеміс сусындары, көкөніс қайнатпалары. Дәріханаларда сатылатын ауызша ерітінділерді шай, шырын, қайнаған сумен жартысына берген дұрыс.

Дәрігерді қайта шақыру келесі жағдайларда қажет: емдеуді бастағаннан кейін екі-үш күн ішінде 38°C-тан жоғары температураны сақтау, мазасыздықтың немесе шамадан тыс ұйқышылдықтың жоғарылауы, құсу мен сананың бұзылуы, көмей стенозы немесе пневмония белгілерінің пайда болуы.

Науқас 7 күн ішінде, үйде – бөлек бөлмеде оқшаулануы керек.

Тұрмыстық заттарды, ыдыстарды, сондай-ақ едендерді дезинфекциялау құралдарымен сүрту, науқасқа қызмет көрсетуді 4-6 қабаттағы дәке таңғышта жүргізу.

Алдын алу бойынша балаларға арналған жадынама

тұмау және ЖРВИ

 Тұмау немесе ЖРВИ инфекциясынан қорғану үшін не істей аламын?

 Маусымдық тұмау вирусын немесе ЖРВИ – ны жұқтырудың негізгі жолы-сөйлесу, түшкіру немесе жөтелу кезінде бөлінетін тамшылар арқылы. Егер сіз тұмауға ұқсас белгілері бар адамдармен тығыз байланыста болмасаңыз (мүмкіндігінше олардан шамамен 1 метр қашықтықта болуға тырыссаңыз) және келесі шараларды қолдансаңыз, сіз өзіңізді инфекциядан қорғай аласыз:

аузыңыз бен мұрныңызға тигізбеңіз;

қолыңызды сабынмен үнемі және мұқият жуыңыз немесе құрамында алкоголь бар қолды тазартқышпен сүртіңіз (әсіресе аузыңыз бен мұрныңызға немесе ықтимал ластанған беттерге қол тигізсеңіз);

ауру болуы мүмкін адамдармен тығыз байланыста болудан аулақ болыңыз;

мүмкіндігінше адамдар көп жиналатын жерлерде болу уақытын қысқарту;

терезелерді ашу арқылы тұрғын үйдің немесе пәтердің кеңістігін үнемі желдетіп отырыңыз;

салауатты өмір салтын ұстану, соның ішінде жеткілікті ұйықтау, дұрыс тамақтану және физикалық белсенділікті сақтау.

 Маскаларды қолдану туралы не білуіңіз керек? ДДҰ ұсыныстары.

 Егер сіз ауырмасаңыз, Маска киюдің қажеті жоқ.

 Егер сіз науқас адамға күтім жасасаңыз, олармен жақын қарым-қатынаста маска киюге болады. Мұндай байланыстардан кейін масканы дереу тастау керек, содан кейін қолыңызды мұқият жуыңыз.

 Егер сіз ауырып жатсаңыз және сапарға шығуыңыз немесе басқа адамдардың жанында болуыңыз керек болса, аузыңыз бен мұрныңызды жабыңыз.

 Масканы барлық жағдайларда дұрыс қолдану өте маңызды, өйткені масканы дұрыс қолданбау инфекцияның таралу ықтималдығының күрт артуына әкеледі.

 Егер менде тұмау немесе ЖРВИ бар деп ойласам ше?

 Егер сіз өзіңізді нашар сезінсеңіз, сізде безгегі, жөтел және / немесе тамақ ауруы бар:

 Үйде болыңыз және мүмкіндігінше мектепке немесе халық көп жиналатын орындарға бармаңыз.

  Демалыңыз және көп сұйықтық ішіңіз.

 Жөтелгенде және түшкіргенде аузыңыз бен мұрныңызды бір реттік орамалмен жабыңыз, содан кейін олардан дұрыс құтылыңыз. Қолыңызды дереу сабынмен және сумен жуыңыз немесе құрамында алкоголь бар қол сұйықтығымен сүртіңіз;

 Егер сізде жөтелгенде немесе түшкіргенде бір реттік орамал болмаса, қолыңызды шынтағыңызға бүгіп, аузыңызға мүмкіндігінше аузыңызды жабыңыз;

Айналаңызда адамдар болған кезде, масканы дұрыс қолдану маңызды болған кезде, тамшы секрециясының таралуын болдырмау үшін масканы қолданыңыз;

\* Отбасыңыз бен достарыңызға ауруыңыз туралы хабарлаңыз және басқа адамдармен байланыста болмауға тырысыңыз;

• Мүмкіндігінше, медициналық тексеруден өту қажет пе екенін білу үшін ауруханаға барар алдында медициналық маманға хабарласыңыз.

 Медициналық көмекке қашан жүгіну керек?

 Егер сізде ентігу немесе тыныс алу қиын болса немесе жоғары температура 3 күннен артық төмендемесе, медициналық көмекке жүгіну керек.

 Егер менде тұмау мен ЖРВИ болса, бірақ өзімді жақсы сезінсем, мектепке баруым керек пе?

 Жоқ. Сізде ЖРВИ немесе маусымдық тұмау бар болса да, аурудың белгілері сақталғанша үйде болу керек және мектепке бармау керек. Бұл сақтық шарасы достарыңыз бен айналаңыздағы адамдарды қорғауға көмектеседі.

 Мен саяхат жасай аламын ба?

 Егер сіз өзіңізді маңызды сезінбесеңіз немесе тұмау немесе ЖРВИ белгілері болса, сапарға шықпауыңыз керек. Егер сіздің денсаулығыңыздың жай-күйіне күмәніңіз болса, сіз өзіңіздің жергілікті дәрігеріңізбен кеңесуіңіз керек.

Тұмау

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

Үнемі өзгеріп отыратын вирус тудыратын тұмау респираторлық ауру ретінде жүреді, адамнан адамға негізінен ауа тамшылары арқылы, сондай-ақ мұрын мен ауызды түшкіру және жөтелу кезінде жабатын қолдар арқылы беріледі.

Бұл вирусты жұқтырған әлемдегі адамдардың көпшілігі жеңіл және орташа ауыр түрге шалдығады, бірақ өліммен аяқталатын аурудың ауыр жағдайлары да байқалды.

Аурудың белгілері қандай?

Тұмаудың белгілері: қызба, жөтел, тамақ ауруы, дененің ауыруы, бас ауруы, қалтырау және шаршау, кейде құсу және диарея.

Тұмау ағымының ерекшеліктері

Ересектерде ауру кенеттен қызба, бас ауруы, бұлшықет және буын ауруларынан басталады.

Балаларда тұмау әртүрлі жолдармен жүреді: кейбіреулері летаргиялық, көп ұйықтайды, басқалары тыныш, ашуланшақ, температура 37-38 градусқа дейін көтеріледі, тыныс алудың қиындауы байқалады.

5 жасқа дейінгі балаларда ауыр аурудың, соның ішінде пневмонияның даму ықтималдығы егде жастағы балаларға қарағанда жоғары.

Созылмалы аурулары бар балаларда тұмаудың неғұрлым ауыр дәрежесінің даму тенденциясы бар.

Тұмау вирусы жұқпалы!

Тұмаумен ауыратын адам аурудың алғашқы белгілері пайда болғанға дейін 1 күннен бастап және ауру басталғаннан кейін 7 күнге дейін жұқпалы болуы мүмкін екендігі белгілі.

Тұмау вирусының таралуын болдырмау үшін сізге:

- Тұмауға қарсы вакцинация жасаңыз, өйткені вакцина алдын-алудың ең тиімді құралы болып табылады.

- Дезинфекциялау құралдарын қолдана отырып, үй-жайларды ылғалды тазалауды жүргізу.

- Бөлмені үнемі желдетіп тұрыңыз.

- Балаларға 20 секунд ішінде қолдарын сабынмен жиі жууға үйрету. Ата-аналар да бұл процедураны орындауы керек, бұл балаларға жақсы үлгі болады.

- Балаларды жөтелуге және майлыққа немесе қолға түшкіруге үйрету. Ата-аналар да бұл процедураны орындауы керек, бұл балаларға жақсы үлгі болады. Балаларды науқастарға бір жарым-екі метрден жақындамауға үйрету.

- Ауру балалар үйде болуы керек (мектепке дейінгі және білім беру мекемелеріне бармаңыз).

- Адамдар көп жиналатын орындарға барудан бас тарту.

Тұмау вирусымен күресу ережелерін сақтаңыз, басқалардың оларды орындауын талап етіңіз. Осы арқылы сіз тұмаудың өршуін тез жоюға ықпал етесіз!

Есіңізде болсын! Тұмау вирусына қарсы ең тиімді құрал-вакцинация!

Тек вакцинация аурудың ауыр ағымын және өлімді болдырмауға көмектеседі.

Сіз тұрғылықты жеріңіздегі емханаларда тұмауға қарсы вакцина ала аласыз.

ЖРВИ мен тұмаудың алдын алу

Тұмау-жоғарғы тыныс жолдарының жедел инфекциялық ауруы, науқас адамнан сау адамға оңай және тез таралады. Тұмау инфекциясының жалғыз көзі-науқас адам.

Тұмаудың қоздырғыштары-вирустар (А, В, С типтері), ең кішкентай микроорганизмдер — жөтелгенде, түшкіргенде, шырыштың ең кішкентай тамшыларымен сөйлескенде ауаға еніп, поп, қабырғалар мен айналадағы заттарға қонады, сондықтан тұмау ауа тамшыларының инфекцияларына жатады.

Тұмауға бейімділік әмбебап, кез-келген жастағы кез-келген адам ауырып қалуы мүмкін, бірақ аурудың ең ауыр ағымы балаларда, егде жастағы адамдарда, созылмалы аурулармен ауыратын науқастарда (бронх демікпесі, созылмалы бронхит және т. б.) байқалады.

Тұмау кенеттен жалпы әлсіздік, бас ауруы, бүкіл дененің ауыруы, қалтырау, температураның 39-40 градусқа дейін көтерілуі, тершеңдік, бас айналу, мұрыннан қан кету мүмкін.

Жөтел мен мұрынның ағуы әрдайым бола бермейді. Тұмау-бұл бір қарағанда зиянсыз ауру. Бұл көбінесе бронхит, пневмония, жүрек, бүйрек зақымдануы сияқты асқынулармен қауіпті. Өзін-өзі емдемеңіз, антибиотиктерге тәуелді болмаңыз: олар тұмаудан қорғамайды және оны емдемейді.

Дәрі-дәрмектерді тек медицина қызметкерлерінің нұсқауы бойынша қабылдаңыз және олардың барлық кеңестерін орындаңыз.

Есіңізде болсын!

Тұмау-өте жұқпалы ауру.

Тұмаудың алғашқы белгілерінде науқасты дереу төсекке жатқызып, медициналық қызметкерді үйге шақыру керек. Науқас орналасқан бөлмені жиі желдетіп, мұқият тазалап, еденді жуып, жиһазды дезинфекциялау құралдары қосылған сумен сүрту керек.

Жөтелгенде және түшкіргенде науқас аузы мен мұрнын орамалмен жабуы керек, ал айналасындағы сау адамдар күніне кемінде екі рет ауыстырылуы керек дәке маскаларын киюі керек.

Науқасқа бөлек іш киім, ыдыс-аяқ, сүлгі бөлу керек. Іш киімді, сүлгіні, орамалды, масканы ішкеннен кейін қайнатып, содан кейін жуу керек. Ыдыстарды қайнаған сумен өңдеңіз.

Тұмауға қарсы ең тиімді құрал - вакцинация. Қазіргі вакциналар тиімді, өйткені олар жыл сайын өзгеріп отырады және бірден вирустың үш түрінен қорғайды. Вакцинация сізді қорғап қана қоймайды, сонымен қатар тұмаудың таралуына жол бермейді.

Тұмаумен күресу ережелерін сақтаңыз, басқалардың оларды орындауын талап етіңіз.

Осы арқылы сіз тұмаудың өршуін тез жоюға ықпал етесіз!