Жіті респираторлық вирустық инфекция және тұмау ауруының алдын алу

Жылдың суық мезгілінен бастап жіті респираторлы вирустық инфекция (ЖРВИ) және тұмау ауруының саны күрт артады.  
ЖРВИ -бұл әртүрлі вирустармен тыныс алу жолдарының зақымдануы нәтижесінде пайда болатын жұқпалы аурулар. Олардың арасында аденовирус, риновирус, тұмау вирусы және басқалар бар. Ауру қоздырғыштары тыныс алу жолдарының эпителий жасушаларына еніп, вирустар көбейіп, қанға енеді. Бұл интоксикацияның жалпы белгілерін тудырады: қызба, бас ауруы, жалпы әлсіздік пайда болады. Сонымен қатар мұрынның бітелуі, мұрыннан су ағу, тамақтың ауруы, көздің шаншуы, жас ағу, жөтел, кейде ұстама тәрізді құрғақ жөтел, қақырық түсуі мүмкін.  Әдетте инфекция көзі ауру адам болып табылады. Вирустар ауа тамшылы жол (түшкіру, сөйлесу) арқылы науқас адаммен байланыс жасағанда  жұғады.

ЖРВИ, оның ішінде ең көп тарағаны –тұмау көктем, күз, қыс айларында көбірек байқалып, маусымдылығымен сипатталады.   
Қазан-сәуір айларында эпидемиялық кезең басталып, ЖРВИ және тұмау аурулары жиі тіркеледі. Өздеріңізге белгілі Коронавирус (COVID-19) пандемиясы пайда болуымен респираторлық инфекциялардың алдын алудың маңызын сезіндік .   
Тұмау-бұл жіті респираторлық вирустық инфекция тобына кіретін тұмау вирусы тудыратын жіті ауру. Тұмаумен ауыратындардың саны артқан сайын тұмаудың асқынуы  да өршиді. Қысқы айлардағы сырқаттанушылық шегі адамдардың , әсіресе балалардың , жұмыс орындарында , мектептерде , балабақшаларда және қоғамдық көлікте тығыз байланыста және өте белснді болуымен түсіндіріледі.Вирустар төмен температура кезінде ұзақ сақталады.  Сілекей мен қақырық тамшыларында болатын тұмау вирусы, осы тамшылар төсек орында, жұмыс үстелінде, т.б жерлерде кепкен соң және оларға сіңгеннен кейін белсенділігін екі аптаға жуық, ал бөлме шаңында бес аптаға дейін сақтайды. Барлық дезинфекциялаушы құралдар тұмау вирусын тез жояды және осы құралдарды қолданып, стандартты ылғалды тазалық үй-жайларды зарарсыздандыру тиімді тәсілі. Бөлмелерді жиі желдетіп тұруды да ұмытпаған жөн. Тұмауды жеңіл ауру деп қарауға болмайды. Оның асқынулары қауіпті ауруларға апарып соқтырады. Тұмаудың асқынуларына құлақ, тамақ, мұрын аурулары , жүйке жүйесіне байланысты асқынулар, сондай-ақ созылмалы аурулардың жүрек , қан-тамыр , өкпе ,бронх тарапынан, қант диабеті  және эндокриндік жүйесінің басқа да өршуі жатады.  
Асқынулар әсіресе 3 жасқа дейінгі балалар арасында жиі кездеседі, себебі олрадың иммунитеті әлі жетілмеген және жүйке жүйесі толық қалыптаспаған.   
Адам өзін және жақындарын тұмаудан әсіресе эпидемия кезінде толығымен қорғау мүмкін емес. Бұл уақытта адамдар арасында жиі суықтап ауруы, жөтел, әлсіздік, дене қызуының жоғарылауы байқалады. Тұмау вирусы ауа тамшылы жолмен беріледі. Түшкіру және жөтелу кезінде сілекей тамшылары айналадағы заттарға жабысып, шаңмен бірге ауа арқылы тыныс жолдарымен ауызға түседі. Тұмау белгілерінің бірі-дене қызуының көтерілуі, қалтырау, бас ауруы, бұлшықеттер мен буындардағы ауырсыну.   
Ауру тез басталады. Екінші күні  мұрынның аздап бітелуі және құрғақ жөтел пайда болады.  
 Тұмау ауруы таралмау үшін алдын алу іс-шараларын қолдану қажет және де  қарапайым ережелерді сақтау қажет.   
-Тұмауға қарсы дер кезінде егілу  
-Адамдар көп жиналатын жерлерде және қоғамдық көлікте болу уақытын қысқарту  
-Медициналық бетперде кию  
-Түшкіргенде ауызды бет орамалмен немесе шынтақпен  бүркеу  
- Қолды сабынмен үнемі және мұқият жуу немесе қолды өңдеуге арналған спиртті құралмен сүру  
-Үй-жайларды ылғалды жинау,желдету  және ауаны ылғалдандыруды жүзеге асыру   
- Ағзаның жүйелі шынығуы, толыққанды ұйқы, дұрыс тамақтану  
Тұмау пайда болған кезде дереу дәрігерге қаралу керек. Өз бетімен емделу қауіпті. Өйткені науқастың жағдайын тек дәрігер тексеріп, аурудың ағымын бағалай алады.    
Тұмаудың алдын алудың ең тиімді әдісі-белсенді иммунизациялау ,яғни тұмауға қарсы вакцинациялау. «2024-2025 жылдардың эпидемиялық маусымына арналған тұмау және ЖРВИ жөніндегі санитариялық-профилактикалық , санитариялық-эпидемияға қарсы іс –шараларды жүргізу туралы» ҚР Бас мемлекеттік санитариялық дәрігерінің 16.09.2024 жылғы  №7 қаулысына сәйкес осы жылы тұмауға қарсы вакцинациялау 15 қыркүйектен басталады.  Бұл шара ЖРВИ кезеңінде халықтың тұмауға қарсы тұрақты иммунитетін қалыптастыру үшін жасалады.Жыл сайын облысымызда ақысыз түрде жұқтыру қаупі жоғары  халықтың тәуекел топтарына жататын медициналық қызметкерлер, 2-3 кезеңдегі жүкті әйелдер , жабық мекемедегі балалар , сәбилер , қарттар, жиі ауыратын 6 айдан асқан әлсіз «Д» есепте тұратын балалар, созылмалы аурулары бар  контингенттерге вакцинациялау ұсынылады. Тұмауға қарсы егу аурудың асқынуынан сақтайды. Сонымен қатар тіркелген жері бойынша емханадан тұмауға қарсы екпені барлық тұрғындарға ақылы түрде алуға болады. ДДСҰ ұсыныстарына сәйкес тұмауға қарсы ұжымдық иммунитетті қалыптастыру үшін халықтың жалпы санының кемінде 10% вакцинациялау қажет.Сондықтан екпеден бас тартпай өздеріңіздің және жақындарыңыздың денсаулығын тұмау ауруынан сақтаңыздар.

«Балдырған» балабақшасы

**Тақырыбы:Қыс мезгілінде тұмау және басқа да жұқпалы аурулардың алдын-алу**

**Дайындаған:** Медбике Шәріп М.Н