Абайлаңыз, тұмау!!!!

Тұмау-бұл тыныс алу, жүйке, жүрек-тамыр және дененің басқа жүйелеріне әсер ететін өткір жұқпалы ауру. Тұмау эпидемиясы жыл сайын, әдетте, суық мезгілде болады және әлем халқының 15% - ына әсер етеді.

Маусымдық тұмауға тән белгілер: кенеттен жоғары температураның пайда болуы, жөтел (әдетте құрғақ), бас ауруы, бұлшықет ауруы және бірлескен ауырсыну, қатты әлсіздік (өзін-өзі сезіну), жұлдыру және мұрынның ағуы.

ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ ІС-ШАРАЛАР

Ең маңызды шарт - жеке гигиена ережелерін мұқият сақтау:

⇒ бөлмені жиі желдетіңіз. Ауа ағындары шаң мен шырыштың бөлшектерін олардағы вирустармен алып жүреді;

⇒ бөлмелерді ылғалды тазалауды мүмкіндігінше жиі жүргізу;

⇒ қолды және бетті сабынмен мұқият жуыңыз. Есіңізде болсын, сабын ерітінділері теріге енетін вирустардың, бактериялардың 85-95% - ын жуады;

⇒ денені қатайтыңыз, таза ауада жиі жүріңіз;

⇒ дәрумендердің жеткілікті мөлшерін қолдана отырып, дұрыс тамақтануды ұйымдастырыңыз. Сарымсақ пен пияз туралы ұмытпаңыз - олар бұл жағдайда өте пайдалы, өйткені олардың құрамында микробтарды өлтіретін ұшпа заттар бар;

⇒ дәке 4-5 қабаттарынан тігілген маскаларды қолданыңыз. Мұндай маскалар микробтардың 90 пайызын ұстайды.

ТҰМАУ БОЛҒАН ЖАҒДАЙДА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

⇒ Үйде болыңыз және шұғыл түрде дәрігерге қаралыңыз.

⇒ Дәрігердің нұсқауларын орындаңыз, төсек демалысын қадағалаңыз және мүмкіндігінше сұйықтық ішіңіз.

⇒ Толы жерлерден аулақ болыңыз. Инфекцияның таралу қаупін азайту үшін гигиеналық Маска киіңіз.

⇒ Түшкіргенде немесе жөтелгенде аузыңыз бен мұрныңызды шарфпен жабыңыз. Қолыңызды сабынмен мүмкіндігінше жиі жуыңыз.

САНИТАРИЯ МЕН ГИГИЕНА ЕРЕЖЕЛЕРІН САҚТАЙ ОТЫРЫП, ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН-АЛУ ШАРАЛАРЫН ОРЫНДАУ АРҚЫЛЫ СІЗ САУ БОЛАСЫЗ!