**Жадынама: тұмау мен коронавирустық инфекцияның алдын алу**

Тұмау және коронавирустық инфекция вирустары адамдарда әртүрлі ауырлықтағы тыныс алу ауруларын тудырады. Аурудың белгілері әдеттегі (маусымдық) тұмауға ұқсас. Аурудың ауырлығы бірқатар факторларға, соның ішінде дененің жалпы жағдайы мен жасына байланысты.

Ауруға бейім: қарт адамдар, жас балалар, жүкті әйелдер және созылмалы аурулары бар (астма, қант диабеті, жүрек-тамыр аурулары) және иммунитеті төмен адамдар.

1 ЕРЕЖЕ. ҚОЛЫҢЫЗДЫ САБЫНМЕН ЖИІ ЖУЫҢЫЗ

Тұрмыстық жуғыш заттарды қолданып беттерді тазалаңыз және зарарсыздандырыңыз.

Қол гигиенасы-тұмау мен коронавирустық инфекцияның таралуының алдын-алудың маңызды шарасы. Сабынмен жуу вирустарды жояды. Егер қолыңызды сабынмен жуу мүмкін болмаса, алкоголь немесе дезинфекциялық майлықтарды қолданыңыз.

Беттерді (үстелдер, есік тұтқалары, орындықтар, гаджеттер және т.б.) тазалау және үнемі дезинфекциялау вирустарды жояды.

2 ЕРЕЖЕ. ҚАШЫҚТЫҚ ПЕН ЭТИКЕТТІ САҚТАҢЫЗ

Вирустар науқас адамнан сау ауа тамшыларымен (түшкіру, жөтелу кезінде) беріледі, сондықтан науқастардан кемінде 1 метр қашықтықты сақтау керек.

Көзге, мұрынға немесе ауызға қол тигізбеңіз. Тұмау вирусы мен коронавирус осы жолдармен таралады.

Ауру қаупін азайту үшін маска киіңіз немесе басқа импровизацияланған қорғаныс құралдарын қолданыңыз.

Түшкіру керек прикрывать ауызды және мұрынды сулықтармен, кейін пайдалану керек лақтыруға тыйым салынады.

Болдырмай артық сапарға бару және адам көп жүретін орындар, азайтуға болады тәуекел аурулары.

3 ЕРЕЖЕ. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАНЫҢЫЗ

Салауатты өмір салты ағзаның инфекцияға төзімділігін арттырады. Дұрыс режимді, оның ішінде толық ұйқыны, ақуызға, дәрумендерге және минералдарға бай тағамдарды тұтынуды, физикалық белсенділікті сақтаңыз.

4 ЕРЕЖЕ. МЕДИЦИНАЛЫҚ МАСКА КӨМЕГІМЕН ТЫНЫС АЛУ ЖҮЙЕСІН ҚОРҒАҢЫЗ

Алдын алудың басқа құралдарының арасында маска кию ерекше орын алады, соның арқасында вирустың таралуы шектеледі.

Тыныс алу жүйесін қорғауға арналған медициналық маскалар:

- жіті респираторлық вирустық инфекциялармен сырқаттанушылықтың өсуі кезеңінде адамдар көп жиналатын орындарға бару, қоғамдық көлікте жол жүру кезінде;

- жіті респираторлық вирустық инфекциялармен ауыратын науқастарға күтім жасау кезінде;

- жіті респираторлық вирустық инфекция белгілері бар адамдармен қарым-қатынас кезінде;

- ауа тамшыларымен берілетін басқа инфекциялармен жұқтыру қаупі бар.

МАСКАНЫ ҚАЛАЙ КИЮ КЕРЕК?

Маскалар әртүрлі дизайнға ие болуы мүмкін. Олар бір реттік немесе бірнеше рет қолданылуы мүмкін. 2, 4, 6 сағатқа қызмет ететін маскалар бар. Бұл маскалардың құны әртүрлі сіңдірулерге байланысты әр түрлі. Бірақ сіз әрқашан бірдей маска киюге болмайды, осылайша сіз өзіңізді екі рет жұқтыра аласыз. Медициналық маска киюдің қай жағы-принципсіз.

Өзіңізді инфекциядан қорғау үшін оны дұрыс кию өте маңызды:

- маска Мұқият бекітіліп, аузы мен мұрнын мықтап жауып, бос орын қалдырмауы керек;

- масканы алған кезде оның бетіне тигізбеуге тырысыңыз, егер сіз оны ұстасаңыз, қолыңызды сабынмен немесе алкогольмен жақсылап жуыңыз;

- дымқыл немесе дымқыл масканы жаңа, құрғақ етіп өзгерту керек;

- бір рет қолданылатын масканы екінші рет пайдаланбаңыз;

- пайдаланылған бір реттік масканы дереу қоқысқа тастау керек.

Науқасқа күтім жасау кезінде, науқаспен байланыс аяқталғаннан кейін масканы дереу алып тастау керек. Масканы алып тастағаннан кейін қолыңызды дереу және мұқият жуыңыз.

Маска, егер сіз адамдар көп жиналатын жерде, қоғамдық көлікте, сондай-ақ науқасқа күтім жасау кезінде орынды болса, бірақ бұл ашық ауада мүмкін емес.

Көшеде болған кезде таза ауамен дем алу пайдалы және маска киюге болмайды.

Сонымен қатар, дәрігерлер бұл жалғыз шара аурудан толық қорғауды қамтамасыз етпейтінін еске салады. Маска киюден басқа, басқа алдын-алу шараларын сақтау қажет.

5 ЕРЕЖЕ. ТҰМАУ, КОРОНАВИРУСТЫҚ ИНФЕКЦИЯ БОЛҒАН ЖАҒДАЙДА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Үйде болыңыз және шұғыл түрде дәрігерге хабарласыңыз.

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

Тұмау/КОРОНАВИРУСТЫҚ инфекцияның белгілері қандай жоғары дене температурасы, қалтырау, бас ауруы, әлсіздік, мұрынның бітелуі, жөтел, тыныс алудың қиындауы, бұлшықет ауыруы, конъюнктивит.

Кейбір жағдайларда асқазан-ішек жолдарының бұзылуының белгілері болуы мүмкін: жүрек айну, құсу, диарея.

АСҚЫНУЛАР ҚАНДАЙ

Асқынулардың арасында вирустық пневмония басым. Вирустық пневмонияның нашарлауы тез қарқынмен жүреді және көптеген пациенттер 24 сағат ішінде тыныс алу жеткіліксіздігін дамытады, бұл механикалық желдетумен жедел тыныс алуды қажет етеді.

Жылдам басталған емдеу аурудың ауырлығын жеңілдетуге көмектеседі.

ЕГЕР ОТБАСЫНДА БІРЕУ ТҰМАУМЕН АУЫРСА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК/

КОРОНАВИРУСТЫҚ ИНФЕКЦИЯ?

Дәрігерді шақырыңыз.

Науқасқа үйде бөлек бөлме беріңіз. Егер бұл мүмкін болмаса, Науқастан кемінде 1 метр қашықтықты сақтаңыз.

Науқастар мен жақын адамдар, әсіресе балалар, қарттар мен созылмалы аурулармен ауыратын адамдар арасындағы байланысты барынша шектеңіз.

Бөлмені жиі желдетіңіз.

Тазалықты сақтаңыз, беттерді тұрмыстық жуғыш заттармен мүмкіндігінше жиі жуыңыз және зарарсыздандырыңыз.

Қолыңызды сабынмен жиі жуыңыз.

Науқасқа күтім жасау кезінде аузыңыз бен мұрныңызды маскамен немесе басқа қорғаныс құралдарымен (шарф, шарф және т.б.) жабыңыз.

Науқасқа тек бір отбасы мүшесі қамқорлық жасауы керек.