

КӨЗДІҢ
КӨРУІН САҚТА



АРҚАНЫ
ТІК ҰСТА

КҮН ТӘРТІБІН
САҚТА



СЕРГІТУ
СӘТІН ЖАСА

ӨЗІҢЕ СЕН



САБЫРЛЫ
БОЛ



КӨҢІЛ - КҮЙІҢДІ
КӨТЕР



Рухани Денсаулық



сарымсақ

тамырларды тазалайды, холестерин деңгейін түсіреді
Керек тағам:
 сарымсақ соусы+ лимон шырыны+бал



ақбас қырыққабаты

улы заттарды шығарады, U дәруменіне бай
Керек тағам:
 қырыққабат+ өсімдік майы



мүкжидек

вирусқа қарсы тұрады, несепжыныс жолдарын тазалайды
Керек тағам:
 морс



сәбіз

улы заттарды шығарады, бауыр мен ІҚЖ тазалайды
Керек тағам:
 сәбіз+авокадо
 сәбіз+жаңғақ



қызылша

бауыр мен ІҚЖ тазалайды, жасартады
Керек тағам:
 фреш, шикі қызылша+өсімдік майы



грейпфрут

95 мг C дәрумені бар, тұмауға қарсы жеміс
Керек тағам:
 грейпфрут+су+зімбір+кайен бұрышы



БАС ТАРТЫҢЫЗ:



бас тартыңыз

татті жеміс

жартыдай да



ТҮТІК
ТҮТІК



АЛКОГОЛИЗМНІҢ
АЛДЫН АЛУ



СПИД-ТІҢ
АЛДЫН АЛУ



ДҰРЫС
ТАМАҚТАНУ



ЖАҢА
ЖАҢА



ФИЗИКАЛЫҚ

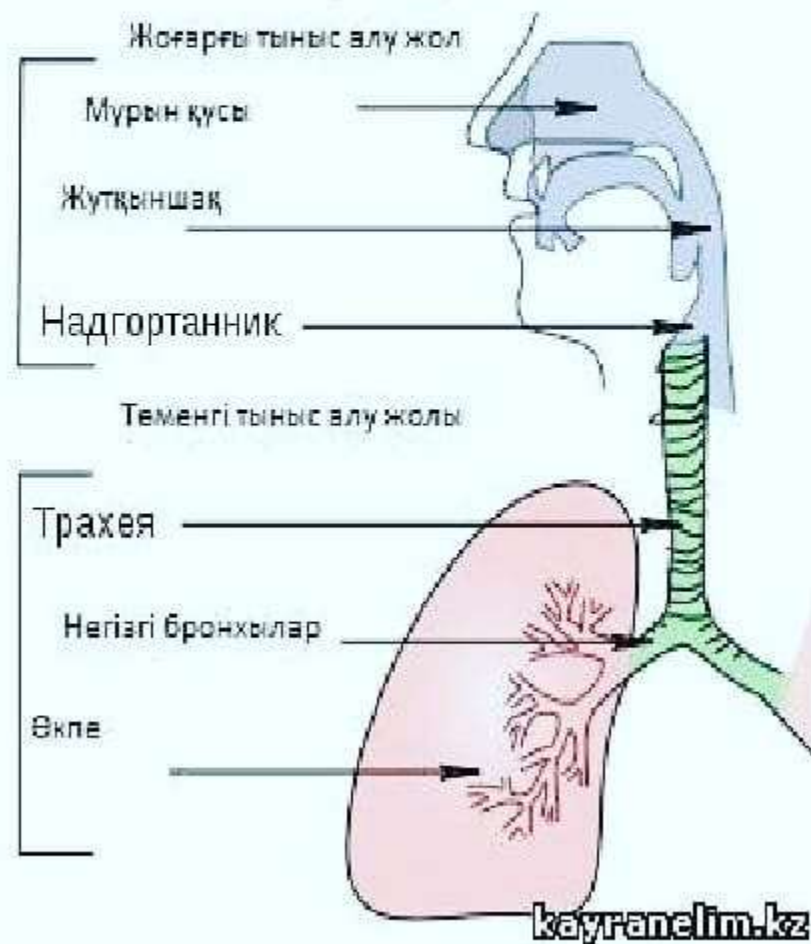


ТАЗА АУАҒА

ТҰМАУ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

- **Тұмау** — жасы мен жынысын талғамастан, бәріне бірдей жұғатын ауыр вирустық инфекция. Оған өткір токсикоз, ринит, мұрынның бітуі және бронхты зақымдайтын катаралды құбылыстармен сипатталатын белгілер тән.
- **ЖРВИ** – адамзаттың ең кең таралған аурулары. Онымен жазда азырақ, қыста көбірек болса да, барлығы дерлік ауырады. ЖРВИ мен тұмауды туындататын вирустар мұрын мен тамақтан бастап, өкпеге дейін барлық кеңістіктегі эпителийлі жасушаларды зақымдайды. Бұл вирустардың көптеген түрлері бар, ең көп таралғаны – тұмау, ал «бейтанымал» түрлері – парагрипп, аденовирус, риновирус, реовирус және басқалары. Бір жаманы, бұл вирустардың әрқайсысы бірнеше түрлерге бөлінеді (парагрипп – 4 түрі, ал тұмаудың онға жуық түрлері бар), сондықтан адамдар бір тұмаудың бірнеше вирустық түрімен сан рет ауыруы мүмкін.

Тыныс алу жүйесі.





ТҰМАУ – бұл ауа – тамшылары жолмен берілетін, жедел жұқпалы ауру.
Тұмау – ауа арқылы жөтелгенде, түшкіргенде, сөйлегенде, шашыраған түкірік пен сілекей арқылы тез тарайды.

ТҰМАУДЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ:

- Дене ыстығының 39 С° дейін және одан жоғары көтелілуі;
- Бас ауруы;
- Бұлшық еттердің ауруы;
- Әлсіздік, тез шаршағыштық;
- Түшкіру және құрғақ жөтелу;
- Көздің қызаруы, көзден жас ағу;

ТҰМАУДАН САҚТАНУДЫҢ ҚАРАПАЙЫМ ТӨРТІПТЕРІН САҚТАҢЫЗ:

- Көпшілік жиналатын жерлерге баруды шектеңіз;
- Бөлмелерді желдетіңіз;
- Жуа, сарымсақ, С витаминіне бай тағамдарды қолданыңыз (қырық қабат, қара қарақат, таңқурай, лимон, раушан, болгар бұрышы)
- Жеке және қоғамдық гигиенаны сақтаңыз;
- Тиімді тамақтану;
- Сырқатты оңашалаңыз;
- Медициналық бет перде таңу (әрбір 2 сағат сайын ауыстыру);
- Фитонцидтерді қолданыңыз: әрбір 10-15 минут сайын мұрныңызбен жуамен немесе сарымсақпен демалыңыз;
- Вакцинамен алдын алу;
- Шынығу.

ТЕМПЕРАТУРА

Дене температурасының көтерілуі – ағзаның қалыпты қорғаныс реакциясы. Температура 38°C – $38,5^{\circ}\text{C}$ градус болған кезде ағзада арнайы ақуыздар (интерферон) бөлініп, олар вируспен күресуге көмектеседі.

37°C



Субфебрилді температура кезінде (37°C) науқас қалжылдауы мүмкін. Оны жылы орап тастаңыз немесе жылы киіндіріңіз.

38°C



Температураны түсіру үшін су араластырылған сірке су ерітіндісімен денені сүртіңіз (1 ас қасық сірке ерітіндісін 200 мл суға). $38,5^{\circ}\text{C}$ жоғары температурада науқасқа дәрігер тағайындаған дене қызуын түсіретін дәрі беріңіз.

39°C



!!! ЕГЕР ДЕНЕ ҚЫЗУЫН ТҮСІРЕТІН ДӘРІ КӨМЕКТЕСПЕСЕ, ЖЕДЕЛ ЖӘРДЕМ ШАҚЫРЫҢЫЗ!



ЭЛЕКТРОНДЫҚ ТЕРМОМЕТР

1 жасқа дейінгі нәрестелер үшін құлаққа салып немесе маңдайға қойып өлшейтін термометр пайдаланған ыңғайлы. 3 жасқан асқан балалардың және ересектердің дене қызуын өлшеу үшін электрондық термометр пайдаланыңыз.



СҰЙЫҚТЫҚТЫ КӨП ІШКІЗУ

Науқастанған ересекке де, балда көп жылы сұйықтық ішкізіңіз. Итмұрын қайнатпасын, түйме шайын, қарақат, бүлдірген, мүкжидек сияқты жидектерде жасалған морс, жылы шай мен су бере беру керек. Ересектер имбирь шайын беруге болады.

ТАМАҚТЫҢ АУРУУЫ

Тұмау немесе ЖРВИ кезінде тамақ қатты ауырады, әсіресе балалар қатты қиналады, сондықтан балаңыздың қыңырлығына түсіністікпен қараңыз. Тамақты басуға көмектесетін кеңестер:



ЫСТЫҚ ЕМЕС (!), ЖЫЛЫ СУСЫН ІШУ

Жағдайды жеңілдетеді, тамақтың қабынуын басады.



БАЛ

Дәрумен шайларға бал қосып беруге болады, ол антисептик ретінде әсер етеді. Әсері күшті болуы үшін балды тамаққа салып сору керек (бала үшін – жарты шай қасық).



ТАМАҚ ШАЮ

Тамақты түймедақ (ромашка), қырмызыгүл (календула), сәлбен (шалфей) қайнатпаларымен шайыңыз.



ЖӨТЕЛГЕ ҚАРСЫ ШӘРБАТ (сироп)

Жөтелге қарсы шәрбатты дәрігердің тағайындауы бойынша ғана ішу керек.



ИНГАЛЯЦИЯ

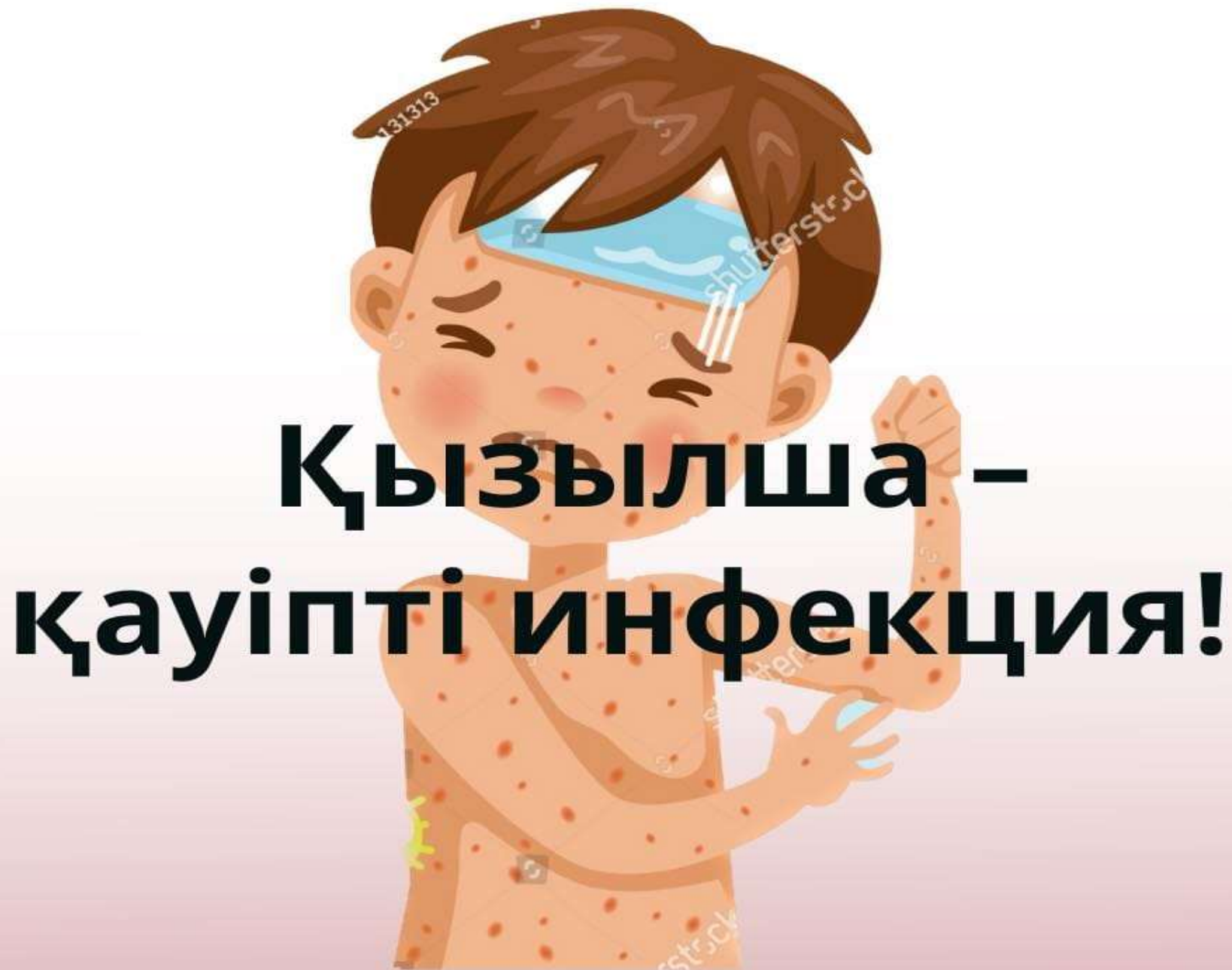
Егер балаңыздың аллергиясы болмаса, ингаляция үшін жалбыз (мята) бен балқарағай эфир майларын пайдаланыңыз. Бұдың температурасын бақылауға болатын және 37 С аспайтын ингаляторды қолданыңыз.



ВИРУСҚА ҚАРСЫ ДӘРІЛЕР

ЖРВИ кезінде дәрігер тағайындаған жергілікті антисептикалық және вирусқа қарсы дәрі-дәрмектерді ішу керек.





Қызылша белгілері

Дене
қызуы



Құрғақ жөтел



Мұрынның ағуы



Қызыл бөртпе



Қоздырғыш



Тамақ ауруы



Конъюнктивит





ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ САНИТАРИЯЛЫҚ-ЭПИДЕМИОЛОГИЯЛЫҚ
БАҚЫЛАУ ДЕПАРТАМЕНТІ

ҚЫЗЫЛША НЕГЕ ҚАУІПТІ?

ҚЫЗЫЛША - ӨТЕ ЖҰҚПАЛЫ ВИРУСТЫҚ ИНФЕКЦИЯЛЫҚ АУРУ. ТАМШЫЛАРЫ АРҚЫЛЫ ТАРАЛАДЫ. ЕКІ ЖАСТАН БЕС ЖАСҚА, ВАКЦИНАЦИЯЛАНБАҒАН БАЛАЛАР ҚЫЗЫЛША АУРУЫНА ШАЛДЫ. КӨБІНЕСЕ БАЛАЛЫҚ ШАҒЫНДА ҚЫЗЫЛШАМЕН АУЫРМАҒАН, ВАКЦИНАЦИЯЛАНБАҒАН ЕРЕСЕКТЕР. ОЛАР НАУҚАСПЕН БАЙЛАНЫСТЫ. БОЛҒАН КЕЗДЕ ЖАСЫНА ҚАРАМАСТАН 100% ДЕРЛІК ЖҰҚТЫР. АУРУДЫҢ ЖҰҒУЫ 8-10 КҮНДІ ҚҰРАЙДЫ.

