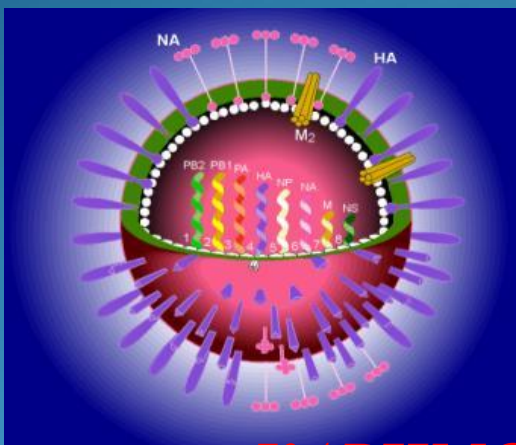




«Өзімізді тұмаудан
және басқа да
жедел
респираторлы
вирусты жұқпалы
аурулардан қорғайық»



КАРИМСАКОВА БОТАГӨЗ ДЕМЕУҚЫЗЫ
ЖШС «Қызылорда облыстық салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығының» алдын алу бағдарламаларының менеджері



Қызылорда облыстық денсаулық сақтау басқармасы

«Қызылорда облыстық салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы» ЖШС



ӨЗІМІЗДІ ТҰМАУДАН ЖӘНЕ БАСҚА ДА ЖЕДЕЛ РЕСПИРАТОРЛЫ ВИРУСТЫҚ АУРУЛАРДАН ҚОРҒАЙЫҚ!

Жедел респираторлы вирустық инфекция мен тұмау – бұл вирустардан туындайтын, тыныс алу жолдарының ең көп таралған аурулары. Олар ауа-тамшылары арқылы науқас адамнан жұқтырылады. Аурудың немесе оның асқынуының алдын алудың ең тиімді жолы - **ВАКЦИНАЦИЯЛАУ** болып табылады.

Өздігіңізден емделмеңіз, ол Сіздің денсаулығыңыз үшін қауіпті.

Өзіңізді күтіңіз және сау болыңыз!



ЗАЩИТИМ СЕБЯ ОТ ГРИППА И ДРУГИХ ОСТРЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИИ!

Острое респираторное вирусное инфекция и грипп – это самые распространенные болезни дыхательных путей, вызываемые вирусами. Они передаются воздушно-капельным путем от больного человека. Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является **ВАКЦИНАЦИЯ**.

Не занимайтесь самолечением, оно опасно для Вашего здоровья.

Берегите себя и будьте здоровы!



ТҮМАУ ЖӘНЕ ЖЕДЕЛ РЕСПИРАТОРЛЫ
ВИРУСТЫҚ ИНФЕКЦИЯДАН

САҚТАНЫҢЫЗ!



КӨП МӨЛШЕРДЕ
СУ ІШУ



СПОРТ ПЕН
ШҰҒЫЛДАНУ



ВАКЦИНАЦИЯ



ҰТЫМДЫ
ТАМАҚТАНУ

ВАКЦИНАЦИЯ

ЖҰҚПАЛЫ АУРУЛАРДАН
САҚТАНУДЫҢ ТИІМДІ ЖОЛЫ



Сабауатты
өмір саптын
ұстан!



Жедел респираторлы вирустық инфекциялар (ЖРВИ) дегеніміз не?

Жедел респираторлы вирустық инфекциялар ауа тамшылы жолмен таралатын, вирустар мен бактериялардың тыныс алу жолдарының (мұрын қуысы, жұтқыншақ, көмекей, кеңірдек, бронхтар) қабынуын туындататын адамның ең көп тараған дерттері. ЖРВИ, оның ішінде адамдар арасында кең тарағаны - Т Ұ М А У, олар әсіресе көктем, күз және қыс айларының жауын-шашынды күндерінде көбірек байқалып, маусымдылығымен сипатталады. Тұмаудың қауіптілігі – ол адамның қан қысымын төмендетумен қатар бүйректің, бауырдың қабынуына әкеліп соқтырады. Сондай-ақ жазылып кеткен өкпе ауруларын қайта қоздырады. Сондықтан тұмауды асқындырмай дер кезінде емдеген абзал.



Инфекцияның негізгі таралу жолы мен пайда болу себептері бар ма?



Халқымызда «тұмау түбі күрт, тұман түбі жұт» деген сөз бар. Тұмауды жеңіл ауру деп қарауға болмайды. Оның асқынулары әртүрлі қауіпті ауруларға апарып соқтырады (пневмония, минингит, гайморит, ринит, отит). Үйде бір адам ауырса, алдын алу шараларын қолданбаған жағдайда бәріне жұғады. Тұмау жыл сайын жер жүзі халқының 10-25 пайызын қамтиды, ал ауру кең таралғанда 50 пайызға дейін жетеді. ЖРВИ мен тұмаудың инфекция көзі – ауру адам. Әсіресе алғашқы күндерде аурудың жұқпалылығы жоғары болады. Инфекция ауа-тамшы арқылы басым таралады. Бұл ретте вирустар ауру адамнан, сау адамға ауа арқылы жөтелген, түшкірген, сөйлеген кезде жұғады. Сондай-ақ вирустар бет орамал, сүлгі, киім арқылы берілуі де ықтимал. ЖРВИ мен тұмаудың пайда болуына мына себептер ықпал етеді: суыққа тоңу, құнарлы тамақтанбау, күйзелістер, әртүрлі созылмалы аурулар, қан аздық және т.б.



Жедел репираторлы вирусты инфекциялар мен тұмаудын негізгі белгілері қандай?



- ауру шұғыл басталады;
- жалпы әлсіздік;
- дене қызуының 39С және одан да жоғары көтерілуі;
- бас және бұлшық еттер ауырып, қалшылдап дірілдейді, дене тітіркенеді;
- мұрын қуысы ісініп, кілегейлі бөлінділер ағып ол 2-3 күннен кейін күшейіп түшкіре береді;
- тамақтың ауыруы және жұтындырмауы, құрғақ жөтел болуы мүмкін;
- көз қызарады;

Науқасқа және оны қоршаған адамдарға қарапайым күтіну шараларын ескеру қажет:

Респираторлы инфекциялардың таралуының алдын алу жолдарына тоқтала кетер болсам:



- сырқаттанғандарды ерте анықтап, оларды көпшіліктен окшаулау;
- ыстықты түсіретін дәрілер ішу;
- үйге дәрігер шақырту, кеңес алу;
- жеке бас гигиенасын сақтау;
- маусымдық аурушандық жоғарылаған кезде көпшілік орындарға баруды шектеу қажет;
- сырқаттарға күтім жасағанда медициналық маска тағып жүру;
- бөлмелерді жүйелі түрде желдетіп, күнделікті жиі ылғалдап жуып отырған жөн;
- жөтелгенде немесе түшкіргенде мұрынды бет орамалмен, салфеткамен жабу керек;
- бет орамалды жиі ауыстырып отыру;
- сырқаттану кезеңінде сұйықтықты, әсіресе лимон, бал, таңқурай, итмұрын қайнатпалары қосылған шәйді, минералды суды көбірек ішу қажет;
- пияз, сарымсақ, қызыл бұрыш және де С витаминіне бай (орамжапырақ, кара қаракат, бұлдірген, апельсин, болгар бұрышы) тағам өнімдерін тұтыныңыз;
- әрбір 2 сағат сайын мұрын шырышты қабаттарын оксалин майымен майлап отырыңыз;
- Жедел респираторлы вирустық инфекциялардың алдын алуда ағзаны жүйелі шынықтырудың үлкен маңызы бар. Күнделікті душ қабылдаудың, салқын сумен шайынғаннан кейін теріні сүлгімен ысқылап сүртудің, ауа ванналарының, таңертеңгілік және өндірістік гимнастикалардың сауықтыру мәні зор. Ағзаны нығайтатын: таза ауа, дене шынықтыру және спорт, өмір сүрудің тиімді тәртібі, витаминдері мол тағамдар аурулардың алдын алуға үлкен септігін тигізеді. Шынығуды сәби жастан бастап және бүкіл өмір бойы жалғастыру қажет.

Халықтық медицина тұмауға қарсы қандай тәсілдерді ұсынады екен, солардың бірнешеуіне тоқтала кетсеңіз:



- ауырып жатқан адамның бас жағына аршылған сарымсақ қою; тұмау індеті кезінде аршылған сарымсақ түйірін қалтаға салып жүру;
- қызуды төмендету үшін бал, таңқурай нәрі, гүл шырыны араластырылған терлеткіш сусындарды ішкен дұрыс.
- тұмау кезінде тек сұйық тамақ ішіп, ащы, тәтті және қою заттан бас тартқан жөн.
- тұмаудың алғашқы белгісі байқала бастағаннан-ақ аршылып, тазаланған сарымсақ түйірілерін мақтаның ішіне салып езгілеп, майдалап, мақтаға шырының шығарып, мақта бөліктерін мұрын саңылауларына салып қояды (кезекпен біресе оң саңылауға, біресе сол саңылауға), бірақ та олар мұрынмен тыныс алуға кедергі болмауы керек; мақтаға аздап күнбағыс немесе зығыр майын тамызуға болады;
- тазаланған (аршылған) сарымсақтың 2-3 түйірін ұсақтап 1:1 етіп балмен араластырып жылы сумен ұйықтар алдында 1 ас қасықтан қабылдайды;
- тікелей бұл аурумен ауыру қауіпі туған кезде (мысалы ауру адаммен араласқан кезде) 1 пиязды тазалап ұсақтап тұрайды, алынған езіндіні екі қабат дәкенің үстіне қойып компресс жасайды. Бұл компресті мұрынның төменгі жағына 10 минутқа қояды, оны қоймас бұрын дененің терісін күнбағыс майымен майлайды; егер осы процедура үш рет қайталанса аурудан сақтануға мүмкіндік береді;
- тұмау профилактикасын ұзақ мерзім бойы жүргізу үшін лимон мен сарымсақ тұнбасын пайдаланған тиімді әрі пайдалы, оны жасау үшін, екі лимонды қабығымен (дәндерін тастап) және 2 бас сарымсақты майдалап тұрайды, екеуін қоймалжың затқа айналғанша араластырады, оның үстіне суыған 1 литр қайнаған су құяды, сонан соң бөлменің қалыпты температурасында үш күн қараңғы бөлмеде ұстайды, кейін сүзіп дайын сұйықты тоңазытқышқа қояды; оны күніне бір рет таңертеңгілік 1 ас қасықпен аш қарынға ішіп отырады;
- салқын тигенде, сонымен қатар итмұрын (шиповник) тұнбасын ішу өте пайдалы. Оны дайындау үшін термосқа 2 ас қасық жемісті салады да оның үстіне 2 стакан қайнап тұрған су құяды, ертеңіне бұл тұнбаны жарты стаканнан күніне 4 рет қабылдау керек;
- пиязды үккіштен өткізіп, жарты литр қайнаған сүтпен араластырып, бетін бүркеп қоясыз. 20 минуттай тұндырсаңыз ол дайын болады. Жатар алдында ішіп жүрсеңіз тез айығасыз.

XX ғасырдағы тұмау пандемиясының тарихы



1918: “Испандық тұмау грипп”

40-50 млн.
өлім



1957: “Азиялық тұмау”

1 млн. аса
өлім



1968: “Гонконгтық тұмау”

1 млн. аса өлім

H1N1

H2N2

H3N2

1920

1940

1960

1980

2000



Науқасқа және оны қоршаған адамдарға қандай кеңес берер едіңіз?

Қазақстанда жылына 2 миллионға жуық адам ЖРВИ–мен ауырса, оның 70 пайызын балалар құрайды екен. Осыған байланысты, балалар жазушысы Ермек Өтетілеуұлының “Тұмау” атты өлең шумақтарымен сұхбатымды аяқтамақпын:

Егер денең қалтырап, сүйектерің сырқырап,

Бас ауырып, жөтелсең - дәрігерге жедел сен

Көріңгін де, күні-түн, үйде емделіп, күтінгін.

Бұл – тұмаудың тигені, жөн оны ерте білгенің.

«Өзімізді және балаларымызды тұмау мен жедел респираторлық - вирустық жұқпалы аурулардан қорғайық!» Аман-сау болыңыздар!

Жедел респираторлық вирустық инфекция, тұмау мен пневмококктық инфекцияның алдын алу бағытындағы ақпараттық танымдық материалдар – 2017 жыл

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

Чтобы не заболеть самому

- Избегайте близкого контакта с заболевшими. Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других людей.
- Регулярно мойте руки с мылом.
- Немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Избегайте рукопожатий.
- Избегайте рукопожатий.
- Избегайте рукопожатий.

Меры профилактики:

- Вакцинация. Ее лучше проводить осенью, т.е. до начала widespread эпидемии, держитесь до шести месяцев.
- Ватно-марлевая повязка (маска).
- Аскорбиновая кислота и витаминные препараты способствуют повышению сопротивляемости организма.
- Регулярный туалет носа – мытье носом с помощью изотонического раствора или морской воды.
- Полоскание горла растворами антисептиков, фурацилина, соды или ромашки.

Чтобы не заразить других

- Оставайтесь дома, не ходите на работу или на массовые мероприятия. Держитесь на расстоянии от других, чтобы избежать их заражения.
- Как отличить грипп от обычной простуды? Всплеск температуры выше 38,5°C, головная боль, ломота в теле, слабость, озноб, ощущение жжения в глазах, слезотечение, светобоязнь, кашель, насморк или заложенный нос, покраснение в глотке, головная боль, озноб, чувство усталости, интоксикация и рвота.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ ЕКПЕ ЕҒУ ҰЛТТЫҚ КҮНТІЗБЕСІ

ЖАСЫ	ЕКПЕ ТҮРЛЕРІ							
	БЦЖ	ВГВ	ОПВ/ИПВ	АБКДС	Хиб	АДС-М	ККП	Пневмо
Туылғаннан кейін 1-4 күні	+	+						
2 ай				+	(АБКДС + Хиб + ВГВ + ИПВ)			+
3 ай					+	(АБКДС + Хиб + ИПВ)		
4 ай				+	(АБКДС + Хиб + ВГВ + ИПВ)			+
12-15 ай						+	(ОПВ)	+
18 ай					+	(АБКДС + Хиб + ИПВ)		
6 жас (1-сынып)	+				+			
16 жас							+	
Және әрбір 10 жыл сайын								+

ИНОВОВАЦИОНАЛЫҚ АДС-М: ақпараттық, дәрігерлік қарсы. **АДС-М:** «Хиб» және қарсы. **ВГВ:** «Хиб» және қарсы. **Пневмо:** пневмококк инфекциясына қарсы. **ВГВ:** – В мурелли патогендісіне қарсы. **ОПВ / ИПВ:** полиовирусқа қарсы – ауруды қорғау үшін қажетті.

ҚАЛАС ВАКЦИНАЛАРЫ: ККП – қалалық, қалалық және эпидемиялық қарсы; АБКДС – ВГВ + Хиб + ИПВ + аскорбиновая кислота; АДС-М – аскорбиновая кислота; АДС-М – аскорбиновая кислота; АДС-М – аскорбиновая кислота.

Өзімізді тұмаған және басқа да жедел респираторлық-вирустық аурулардан қорғайық

Аурудың алдын алуы

аурудың алдын алуы

Защитите себя от гриппа и других ОРВИ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ АПАРАТЫ

БАЛАЛАРДЫ ПНЕВМОКОКК ИНФЕКЦИЯСЫ ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ?

Пневмококк вакциналары пневмококк инфекциясы (септицемия, бактериемия, менингиттер), вакцинация жүргізілетін пневмококк серотиптері тудыратын пневмониядан және орталық және перифериялық нерв жүйесінен сақтайды.

«Саламатты Қазақстан» Мемлекеттік бағдарламасына сәйкес пневмококк инфекциясына қарсы вакцинация жүргізіле бастады. 2010 жылдың 1 желтоқсанынан бастап вакцинация пневмониямен сырқаттану деңгейі жоғары Шығыс Қазақстан, Маңғыстау облыстарында басталды; 2015 жылға вакцинация бар республика бойынша жүргізілетін болады.

Вакцинациялау схемасы: Бекітілген егулер кестесіне сәйкес алғашқы 4 айында, 12-15 айларында. Пневмококк инфекциясына қарсы вакцинация екі рет жүргізіледі: бірінші егулерден кейін 2 айында. Пневмококк вакцинация кезінде сертификатталған. Пневмококк инфекциясына қарсы бала вакцинациялау әлемнің 42 еліне жүргізіледі (АҚШ, Бельгия, Аустралия, Германия және басқа да дамыған елдер).

Пневмококк инфекциясына қарсы вакцинациялауға қажетті айналар: пневмококк инфекциясының алдында енгізуге қажетті сезімталдық қосалқы заттарға немесе дифтерия антигеніне қажетті сезімталдық жетілдірілген және инфекциялық емес ауру сәйкесінше аурулардың аяқталған кезінде (вакцинация сауыққаннан немесе ремиссия кезінде жүргізіледі). Егулер Пневмококк инфекция туберкулезіне қарсы вакцинация (БЦЖ) қоспағанда, ұлттық егу күнтізбесінің басқа да вакциналарымен бір мезгілде енгізуге болады.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ АПАРАТЫ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ АПАРАТЫ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ АПАРАТЫ

ПНЕВМОКОККТИК ИНФЕКЦИЯҒА ҚАРСЫ ВАКЦИНА БАР МА?

Иә, бар. 2010 жылдан бастап Қазақстан Республикасының профилактикалық еке күнтізбесіне пневмококк инфекциясына қарсы вакцинация енгізілді.

БАЛАЛАРҒА ВАКЦИНАЦИЯ ЖҮРГІЗУ МЕРЗІМІ ҚАНДАЙ?
Профилактикалық еке күнтізбесіне сәйкес:

Бірінші вакцинация 2 айында

Екінші вакцинация 4 айында

Ревакцинация 12-15 айында

ПНЕВМОКОККТИК ИНФЕКЦИЯҒА ҚАНДАЙ ВАКЦИНА ТҮРІ ҚОЛДАНЫЛАДЫ?

Вакцинация екі түрі қолданылады – пневмококктық ақулыды-полисахаридтік конъюгатпен (ПКВ) және пневмококктық полисахаридтік (ППВ) вакцина.

ПКВ ЖӘНЕ ППВ ҚАЙ ЖАСТА ҚОЛДАНЫЛАДЫ?

Алғашқы жылы балаларды вакцинациялау үшін тек ПКВ, ал 65 жасқа жеткендерге ППВ қолданылады.

ЕКПЕНІҢ РЕАКЦИЯСЫ ҚАНДАЙ БОЛАДЫ?

- ПКВ-ға: қызару, қатаюу, ине орнының ауырсынуы, тітіркенгіш, ұйқысыздық, тәбеттің төмендеуі.
- ППВ-ға: қызару, 48 сағатқа дейін ине орнының ауырсынуы, өте сирек қысқа мерзімді дене қызуының көтерілуі.

Пневмококктық инфекцияға қарсы вакцинациядан кейінгі асқын тіркелген жоқ.

БАЛАЛАРДЫ ПНЕВМОКОКК ИНФЕКЦИЯСЫНА ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ?

Сіздің балаңыздың денсаулығы, Сіздің қолыңызда.

Өз балаңыздың уақытылы егуіне және біздің еліміздің сау азаматы болып өсуіне көмектесіңіз.

Помогите Вашему ребенку своевременно получить прививку и вырасти здоровым гражданином нашей страны

Здоровье Вашего ребенка в Ваших руках.

КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫҢ ҰСТАН!

ПНЕВМОКОККТИК ИНФЕКЦИЯ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?
Пневмококктық инфекция – Streptococcus pneumoniae бактериясы тудыратын инфекция.

ПНЕВМОКОККТИК ИНФЕКЦИЯ ҚАНДАЙ АУРУЛАРДЫ ТУДЫРАДЫ?

Пневмококктық инфекция қатерлі аурулар тудыруы мүмкін, соның ішінде:

- сепсис (қанның зақымдалуы);
- менингит (ми қабығының қабынуы);
- пневмония;
- отит (құлақ инфекциялары);
- синусит және т.б.

ПНЕВМОКОККТИК ИНФЕКЦИЯ ҚАЛАЙ ТАРАЙДЫ?
Бактерия:

- ауа-тамыш арқылы: жөтелгенде, түшкіргенде, демалғанда;
- тұрмыстық байланыс арқылы: таза емес заттар, ойыншықтардан және т.б. жутам.

ҚАУІПТІ ТОПҚА КІМДЕР ЖАТАДЫ?
Пневмококктық инфекция көбінесе 5 жасқа дейінгі балалар мен 65 жасқа жеткен адамдарда кездеседі.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ АПАРАТЫ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ АПАРАТЫ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ АПАРАТЫ



Тыңдағандарыңызға рахмет!!!

