



Қызылорда медициналық жоғары колледжі
«Мейірбике ісі»қолданбалы бакалавриат

ЖҚТБ(Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі)-нің алдын алу тақырыбында диплом жұмысы

Орындаған:Өтепбергенова Гүлжанат

2016-2017 жыл



Неге бұл тақырыпты таңдадым? Халық арасында ЖҚТБ (Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі) ауруы өршіп тұр. СПИД- тің адам өміріне зиянды әсерін аша отырып, салауатты өмір суруге деген талпынысын арттыру. Бүгінгі күні республика бойынша ВИЧ жұқтырып тіркелгендер саны 21783 адамды құрап отыр.

Қызылорда облысында ВИЧ/СПИД оқиғасы анықталған сәттен бері 74 адам тіркеліп отыр. Үстіміздегі жылдың 10 айында 13 адамнан АИТВ инфекциясы анықталды. Қазақстан Республикасының азаматы - 13. Оның 5-уі (38,4%) ер адам, 8-і (61,5%) әйелдер, 3-і (37,5%) жүкті әйел. Жұғу жолдары бойынша 11-і (84,6%) жыныстық қатынас арқылы жұқтырған. 1-і 11 айлық бала. 2014 жылы Қазақстанда 4,5 мыңнан астам адам жүре пайда болған Иммунодефицит тапшылығы синдромы , яғни СПИД – ке шалдыққан.БҰҰ СПИД - пен күрес бөлімшесінің деректеріне қарағанда СПИД - ке кезіккен адамдардың 85 пайызы наркокомандар екен. СПИД өзгелерге сол наркокомандар қолданатын ине арқылы өтіп отыр екен.



Зерттеудің мақсаты-

Халық арасында ЖҚТБ(Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі) аурудың алдын алу, салауатты өмір салтын сақтау, сонымен қатар ЖҚТБ(Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі) ауруымен ауыратын адамдардың санын азайту.

Зерттеудің міндеті:

- әдебиеттерді оқу
- әдіс таңдау
- зерттеу жүргізі, зерттеу объектісі
- зерттеуді анализдеу
- зерттеуді қорытындылау
- ақпарат көздері

Жоспар:

I. Кіріспе

II. Негізгі бөлім

1. АҚТҚ /ЖҚТБ туралы ақпарат
2. АҚТҚ-инфекциясының берілу жолдары
3. АҚТҚ-инфекция жұқпайды
4. ЖҚТБ-инфекциясының диагностикасы
5. Алдын алу шаралары
6. Қазақстанда ЖИТС-пен күресу жұмыстарын ұйымдастыру

III. Қорытынды

IV. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.



СПИД қоздырғышын немесе адамда иммунитет жетіспеушілікті туғызатын вирусты (ВИЧ - 1) 1983 жылы француз ғалымы, вирусолог Л. Монтанье тапты. Ал 1984 жылы америкалық ғалым Р. Галло вирустың барлық қасиеттерін жан - жақты тексеріп жариялады.

ЖҚТБ - дегеніміз
Жұқтырылған Қорғаныш
Тапшылығының Белгісі деген
мағынаны білдіреді. Бүгінгі
таңда адамның қорғаныш
тапшылығы қоздырғышынан
(АҚТҚ) туындайтын аса қауіпті
дерт.



Люк Монтанье



Роберт Галло



АҚТҚ-инфекциясының берілу жолдары:

АҚТҚ инфекциясы қанда, шәуетте, қынаптық секретте, ми-жұлын сарысуында, емшек сүтінде болады.

- жыныстық қатынас;



- парентеральді (вирустың қанға түсуі);



- вертикальді (АҚТҚ бар ананың жүктілігі, тууы, емізуі кезінде).





АҚТҚ-инфекция жұқпайды:

- достық қарым-қатынаста және сүйгенде;
- қол алысқанда;
- мектеп құрал-жабдықтарын, компьютерді, асхана құралдарын, сыртқы киімді пайдалану кезінде;
- сантехжабдықтарды, бассейн, душты пайдалануда;
- қоғамдық көлікте;
- жәндіктермен, соның ішінде қансорғыш;
- өндірістік және үй жағдайындағы заттар арқылы;
- ауамен тыныс алу арқылы;





ЖҚТБ-инфекциясының диагностикасы

Ағзадағы ЖҚТБ болуын анықтау және диагнозын ішкі белгілеріне қарап қоюға болмайды. Қан зерттеулері қажет. Мұнымен қоса ЖҚТБ қандағы антителдің болуы (ЖҚТБ-тест) және вирустың саны (вирустық жүктеме) анықталады.

Иммундық ферментті талдау (ИМТ) ЖҚТБ қандағы антителді анықтауға әкеледі. Полимеразды септік реакция (ПСР) вирустық жүктемелерді анықтау үшін қолданылады. Бұл антителге қарамастан вирустық бар-жоқтығын анықтауға мүмкіндік беретін өте тиімді әрі сезімтал реакция. Одан басқа осы уақытта 15-30 минутта нәтижесін алуға мүмкіндік беретін ЖҚТБ арналған экспресс-тестер пайдаланылады. ЖҚТБ тестілеуден республиканың барлық денсаулық сақтау ұйымдарында өтуге болады. Тексеру алдында теске дейінгі кеңес жүргізіледі, кеңес барысында нәтижелеріне қарамастан одан әргі іс-әрекеттер туралы хабарландырылады. Тест нәтижелерін алғаннан кейін кеңестің пост тестілеуі басталады. Оң нәтиже жағдайында бұл көбінесе ауру туралы ақпарат ұсыну және адамның эмоционалдық қолдау. Егер нәтиже жағымсыз болса — одан әрі ЖҚТБ зақымдану тәуекелінің алдын алумен байланысты.



ЭКСПРЕСС-ТЕСТИЛЕУ





Алдын алу шаралары:

- Науқас адамды уақытылы анықтау жұмысын кеңінен жүргізу.
- Қауіпті топ адамдарды (нашақорлар, жезөкшелер, үйі-күйі жоқ азамат –тар, гомосексуалистер) тұрақты диспансерлік бақылауға алу және жоспарлы түрде лабораториялық тексеруден өткізу.
- салауатты өмір салтын насихаттау
- жар төсегіне деген адалдық
- нашақорлыққа қарсы күресті дұрыс жолға қою
- ауырғандарды арнайы ауруханаға жатқызу және емдеу; сенім телефондарын ұйымдастыру; ЖИТС-пен ауырғандарға консультация және көмек беретін комиссия жұмысын ұйымдастыру; диагностикалық орталықтар, кабинеттер ашу т. б
- стерильденбеген немесе кездейсоқ біреудің шприцін, қайшысын, сақал алғышын және басқа да құрал-жабдықтарын пайдаланбау;
- әсіресе терісі, шырышты қабаттары зақымданған жағдайда бөтен біреудің қанымен, бөлінділерімен жанасудан абай болу;
- презервативті дұрыс пайдалану (ол ЖИТС-тен қорғайды);
- қан құйғанда немесе донор қанынан дайындалған препараттар қабылданғанда олардың АИВ-ке тексерілгеніне көз жеткізу (ол үшін қолданылған қанның сериялық нөмерін жазып алыңыз);
- маникюр, педикюр жасайтын құралдардың стерильдігіне көңіл аудару;
- ЖИТС вирусын жұқтырып алдым-ау деген күмәнді жағдайда міндетті түрде дәрігерге



Қазақстанда ЖИТС-пен күресу жұмыстарын ұйымдастыру

Қазақстанда осы қауіпті ауруға қарсы күрес жүргізу мақсатымен мамандандырылған жаңа қызмет жүйесі құрылды. Оның құрамына республикалық, облыстық, қалалық ЖИТС-ке қарсы күресу және аурудың алдын алу орталықтары, диагностикалық лабораториялар мен анонимдік кабинеттер кіреді. Осындай қызмет жүйесінің күнделікті жұмысын Республикалық ЖИТС-тен сақтандыру комитеті басқарады. Бұл комитеттің ең басты мақсаты — ЖИТС вирусын жұқтырған адамды табу, оны тексеру және емдеуді жоспарлы түрде ұйымдастыру. Жоғарыда аталған ЖИТС орталықтары ұйымдастырушы, тәсілдеуші және емдеуші мекемелер ретінде жұмыс атқарады. Қазіргі кезде республикамызда ЖИТС-тен қорғану жөнінде жұмыс жүргізетін 20 орталық және 80 лаборатория бар. Олардың жұмыс бағыттары мынадай:

- 1.** Вирус жұғу мүмкіндігі бар «қатерлі топтарға» (группы риска) жататын адамдарды тексеріп, вирус жұққан адамдарды дер кезінде тауып отыру;
- 2.** Ауру ошағын анықтап, дәрігерлік бақылауға алып, вирустың әрмен қарай тарауына, яғни басқа адамдарға жұғуына мүмкіндік бермеу жұмыстарын ұйымдастыру.



Сауалнама(анкета) – пікір сұрау өткізу үшін іріктелген респонденттерге бірқатар сұрақтар қойып, олардан жауап алатын пікір сұрау парағы

Сауалнаманы жасаудан бұрын зерттелетін мәселені, қоғамдағы рөлін, қажеттілігін және кем тұстарын қарастырып білу қажет.

Сауалнаманы жауап берушінің табысы туралы және оның жеке басына қатысты сұрақтардан бастауға болмайды.



Сауалнама

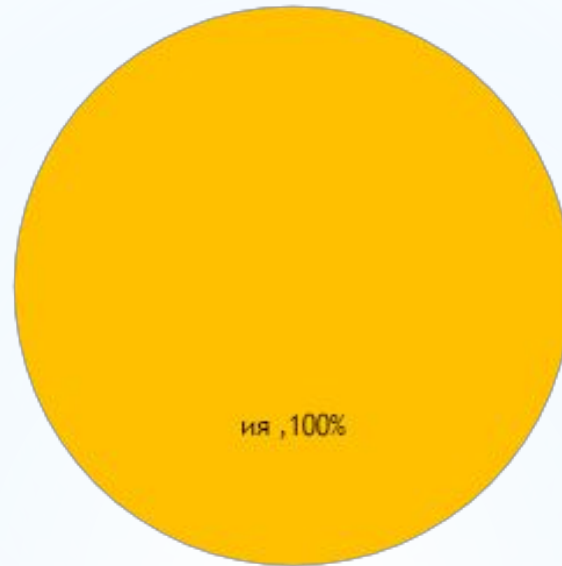
Құрметті студенттер!

Сізді жастардың ЖҚТБ (Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі) –ауруын анықтау мақсатында жүргізілетін әлеуметтік сауалнамаға шақырамыз.Сауалнама сұрақтарына жауап беру үшін сұрақты мұқият оқып шығып,өз пікіріңізге сәйкес келетін жауапты белгіленіз.Сіздің берген бағалауыңыз бен пікірлеріңіздің құпиялылығын сақтауға кепілдік береміз.

№	Сұрақтар	Ия	жоқ
1	ЖҚТБ ауруы туралы түсінігіңіз бар ма?		
2	ЖҚТБ жұқпалы ауруға жата ма?		
3	ЖҚТБ ауруын емдеуге бола ма?		
4	ЖҚТБ тұрмыстық жағдайда жұғады ма?		
5	ЖҚТБ ауруының жұғу жолдарын білісіз бе?		
6	ЖҚТБ - жұқтырылған адам дайындаған тағамды ішуге болады ма?		
7	ЖҚТБ - мен ауырған адамның бетінен сүю қауіпті ма?		
8	ЖҚТБ- ны мүшекқап пайдаланбай, тек бірақ адаммен қатынаста болса жұғады ма?		
9	ЖҚТБ бар жүкті әйел өз ұрпағына ауруын жұқтыра алады ма?		
10	ЖҚТБ-мен ауыратын адамның қаны арқылы жұғады ма?		



1.ЖҚТБ ауруы туралы түсінігіңіз бар ма?



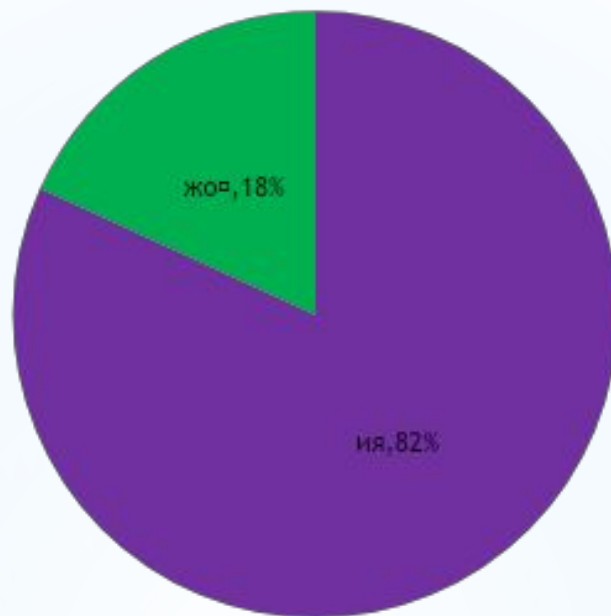
Сауалнама қортындысы бойынша: ия-22

Жоқ-0

ЖҚТБ (Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі) туралы түсінігіңіз бар ма? Деген сұраққа ия деп толық жауап берді.



2.ЖҚТБ жұқпалы ауруға жатады ма?



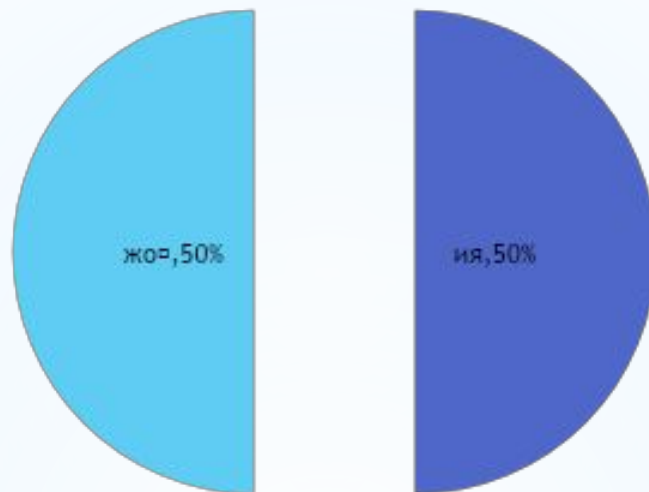
Сауалнама қортындысы бойынша: ия-18

Жоқ-4

ЖҚТБ жұқпалы ауруға жатады ма? Деген сұрақтарға 82%- ия деп, 18%-жоқ деп жауап берген. Негізі жұқпалы ауруға жатады, бірақ ауа-тамшылары арқылы емес, яғни, инфекция жыныстық, парентеральды жолмен жұғатындығын айтып, жоқ деп жауап берген студенттерге түсіндіру жұмыстарын жүргізу.



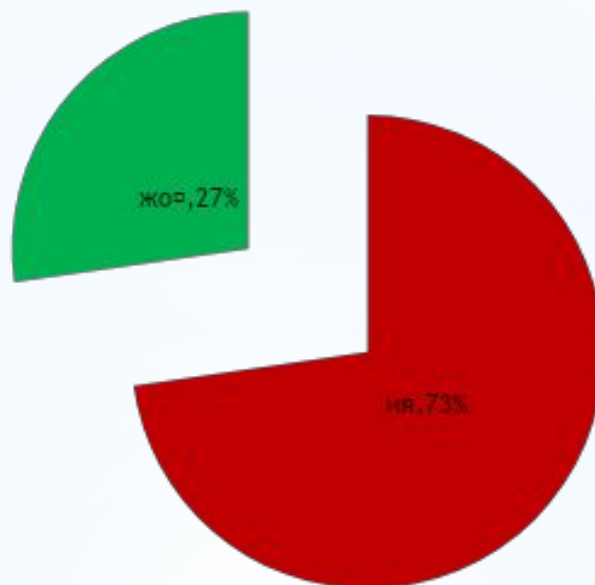
3.ЖҚТБ ауруын емдеуге бола ма?



Сауалнама қортындысы бойынша: ия-11
Жоқ-11



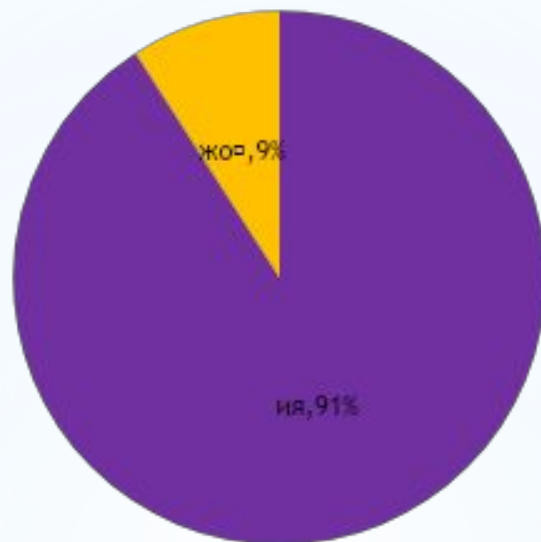
4.ЖҚТБ тұрмыстық жағдайда жұғады ма?



Сауалнама қортындысы бойынша: ия-16
Жоқ-6



5.ЖҚТБ ауруының жұғу жолдарын білесіз бе?



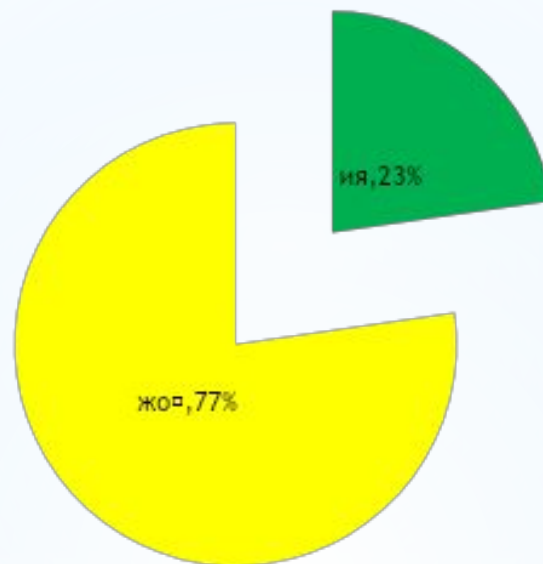
Сауалнама қортындысы бойынша: ия-20

Жоқ-2

ЖҚТБ ауруының жұғу жолдарын білесіз бе? деген сұраққа ия-91%, жоқ-9% студент жауап берді. ЖҚТБ-нің жұғу жолдарын түсіндіру, алдын алу жұмыстарын жүргізу.



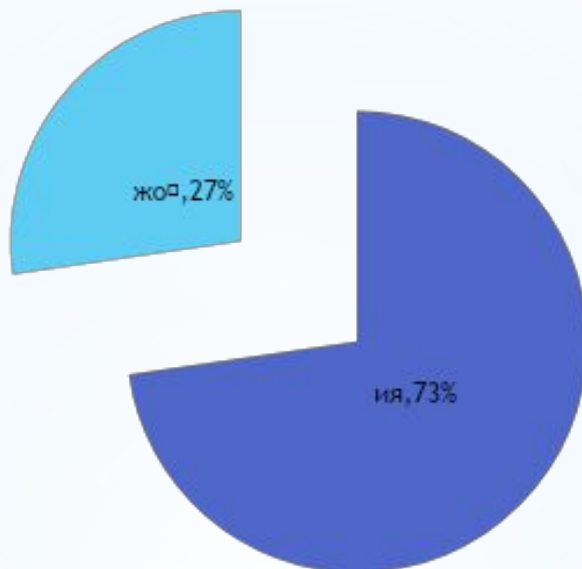
6.ЖҚТБ-жұқтырылған адам дайындаған тағамды ішуге болады ма?



Сауалнама қортындысы бойынша: ия-5
Жоқ-17



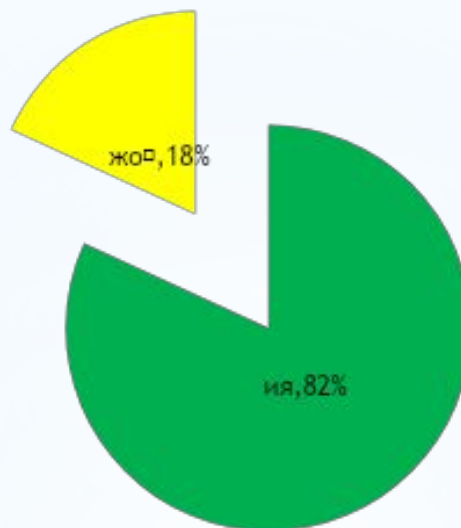
7.ЖҚТБ- мен аурған адамның бетінен сүю қауіпті ме?



Сауалнама қортындысы бойынша: ия-16
Жоқ-6



8.ЖҚТБ-ны мүшеқап пайдаланбай, тек бір адаммен қатынаста болса
жұғады ма?



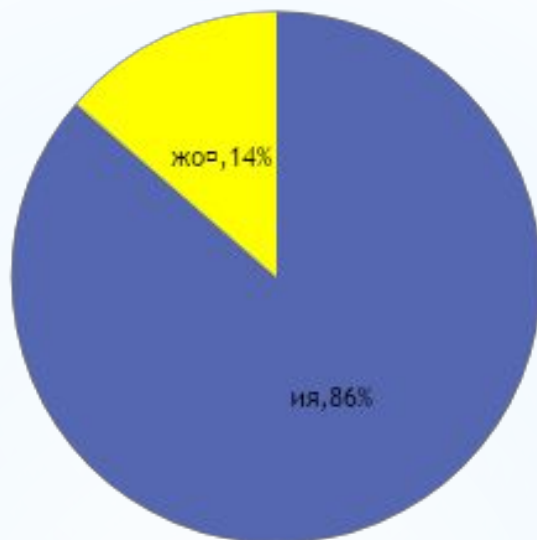
Сауалнама қортындысы бойынша: ия-18

Жоқ-4

ЖҚТБ-ны мүшеқап қолданбай, тек бір адаммен қатынаста болса жұғады ма? Деген сұраққа ия-82%, жоқ-18% студент жауап берді. ЖҚТБ мен ауырған адаммен мүшеқап пайдаланбай, жыныстық қатынасқа түскенде жұғатындығын түсіндіру. Мүшеқап пайдалану керектігін айту.



9.ЖҚТБ бар жүкті әйел өз ұрпағына жұқтыра алады ма?



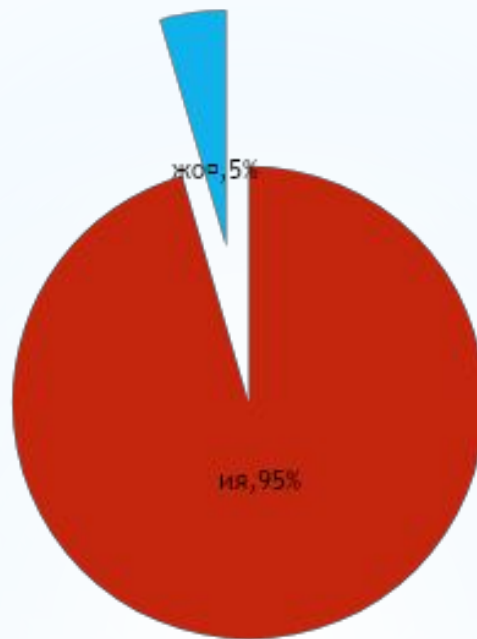
Сауалнама қортындысы бойынша: ия-19

Жоқ-3

ЖҚТБ бар әйел өз ұрпағына жұқтыра алады ма? деген сұраққа ия-86%, жоқ-14% жауап берді. Студенттерге ЖҚТБ бар әйел өз ұрпағына жұқтыра алатындығын түсіндіріп айту



10.ЖҚТБ-мен ауыратын адамның қаны арқылы жұғады ма?



Сауалнама қортындысы бойынша: ия-21

Жоқ-1

ЖҚТБ-мен ауыратын адамның қаны арқылы жұғады ма? деген сұраққа ия-95%, жоқ-5% жауап берген. Студенттерге ЖҚТБ-ның қан арқылы жұғатындығын айту.



Анкета нәтижесін анализдеу

Зерттеу орны: «Қызылорда медицина жоғары колледжі» мекемесі

Зерттеу объектісі: 40 - топ

Мақсаты : ЖҚТБ (Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі)

ауруының алдын-алу

Жалпы саны: 27

Қатысқандар саны: 22

Қатыспағаны: 5

Сауалнама

№	Сұрақтар	ия	жоқ
1	ЖҚТБ ауруы туралы түсінігіңіз бар ма?	22	
2	ЖҚТБ жұқпалы ауруға жата ма?	18	4
3	ЖҚТБ ауруын емдеуге бола ма?	11	11
4	ЖҚТБ тұрмыстық жағдайда жұғады ма?	16	6
5	ЖҚТБ ауруының жұғу жолдарын білісіз бе?	20	2
6	ЖҚТБ - жұқтырылған адам дайындаған тағамды ішуге болады ма?	5	17
7	ЖҚТБ - мен ауырған адамның бетінен сүю қауіпті ма?	16	6
8	ЖҚТБ- ны мүшекқап пайдаланбай, тек бірақ адаммен қатынаста болса жұғады ма?	18	4
9	ЖҚТБ бар жүкті әйел өз ұрпағына ауруын жұқтыра алады ма?	19	3
10	ЖҚТБ-мен ауыратын адамның қаны арқылы жұғады ма?	21	1



ЖҚТБ (Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі) ауруының алдын-алу. Жастарға ЖҚТБ-ның алдын-алу мақсатында акция ұйымдастыру.



1. Елді мекендерді аралап адамдарды анонимно түрде тексеруден өткізу. Экспресс-тестілеуден өткізу.



2. Ақпарат беру. (ЖҚТБ туралы) Үнпарақтар, видео арқылы.

3. Презерватив (мүшеқап) туралы түсіндіру (жыныстық жолмен таралатын аурулардың алдын-алуды болдырмау үшін).

Ерлерге, әйелдерге түсіндіру жұмыстарын жүргізу



1.ЖҚТБ-ға тестілеу қалай алуға болады?

Білу керек:

- 1.Организмнің ЖҚТБ болуын анықтау үшін адам қанын зерттеу.
- 2.Әрбір бастапқы оң нәтиже нақты әдіспен тексеріледі.
- 3.Әртүрлі сынақтың түрлі«терезе кезеңі» болады.

Адам үшін тестілеу әдісі оңай.Мысалы,ЖҚТБ-ға кеңес беру бөлмесінде қан сынамалары мен кеңес алу шамамен 20минутты қамтиды.Әдетте,сынақ нәтижесін 3жұмыс күн ішінде білуге болады.

Венадағы қан талдауы

«терезе кезеңі» 3-4апта

Уақыты үш жұмыс күн аралығында

Экспресс-тестілеу

«терезе кезеңі» 10-12апта

Уақыты 1-2 минут



Экспресс-тестілеу

Зертханада қан талдауы саусақ басындағы қан арқылы ЖҚТБ анықталады. Бұл экспресс-тестілеу арқылы бірнеше минут ішінде нәтижесін білуге болады. Экспресс-тестілеудің жауабы арқылы бірден адам жұқтырған немесе жұқтырмағандығын анықтау мүмкін екендігін білдіреді.



Экспресс-тестілеудің нәтижесі венадан алынған қан талдау нәтижелері сияқты нақты болып табылады. Қарқынды тестілеудің қалыпты тәртіптен айырмашылығы «терезе кезеңі» болып табылады, яғни белгілі бір кезең ішінде ағзадағы вирусты анықтау мүмкін болмайды. Жылдам экспресс-тестілеу тек ЖҚТБ антиденелерін таниды. Вирустың өзі емес, яғни экспресс-тестілеу оң нәтиже беру үшін, инфекция кем дегенде 10-12 апта болуы тиіс.



АҚТҚ/ЖҚТБ –дан қорғану өз қолында

АҚТҚ қалай беріледі?

- Қан арқылы
- Жыныстық қатынас кезінде
- АҚТҚ жұқтырған анадан балаға



Ауру жұқтырғанын немесе жұқтырмағанын қалай білуге болады?



- АҚТҚ-ға тексеруден өту қажет. АҚТҚ-ға ТЕСТІЛЕУДЕН ӨТУ-вирустың өзін емес, арнайы нәруыздар-АҚТҚ-ға антиденелерді анықтауға негізделген қан талдау әдісі.

Тестілеу нәтижелері мынадай:

- Оң нәтиже-бұл қан құрамында АҚТҚ-ға антиденелер бар, яни адам жұқтырған және басқа адамдарға жұқтыруы мүмкін екендігін білдіреді.
- Теріс нәтиже-бұл қан құрамында қазір АҚТҚ-ға антиденелер жоқ, яғни адам АҚТҚ жұқтырмаған және жасырын кезеңде аралықта қалуда.



Қазақстанның әр азаматы АҚТҚ –ға тегін және құпия тексеруден өтуге құқылы.



ЖҚТБ - дегеніміз **Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі** деген мағынаны білдіреді. Бүгінгі таңда адамның қорғаныш тапшылығы қоздырғышынан (АҚТҚ) туындайтын аса қауіпті дерт.

АҚТҚ-инфекциясының үш түрлі берілу жолы бар:

- жыныстық қатынас;
- парентеральді (вирустың қанға түсуі);
- вертикальді (АҚТҚ бар ананың жүктілігі, тууы, емізуі кезінде).

АҚТҚ зақымданудың алдын алудың негізгі шаралары:

- Қауіпсіз және жауапты тәртіп, салауатты өмір салты.
- Ерте жыныстық қатынастан бас тарту. Некеге тұрмай тұрып, жыныстық қатынаста болудан бас тарту нағыз терең қатынасты құруға, төзім мен өзін-өзін бақылауды дамытуға, жастық шағына қуануға, жұқпалармен зақымдану қорқынышынан сейілуге ықпал етеді, ерлі-зайыпты ретінде бірегей қатынасты сезінуге көмектеседі, жыныстық жолмен берілетін инфекцияларды жұқтыру үрейінен және оның салдарынан арылтады.
- Кездейсоқ жыныстық қатынаста мүшеқапты пайдалану.
- Стерильденбеген немесе кездейсоқ біреудің шприцін, қайшысын, сақал алғышын және басқада құрал-жабдықтарын пайдаланбау.
- Жеке бас гигиенасын сақтау.



Барьерлік контрацептивтердің түрлері:

1. Ерлер (мүшеқап)
2. әйелдер (диафрагмалар, қақпақшалар, контрацепциялық губкалар).

Мүшеқап (презерватив)

Мүшеқап - жоспарсыз жүктіліктің алдын алудың сенімділігі төмен әдістерінің бірі. Себебі контрацепциялық эффектіптілігі төмендеу.



Артықшылығы:

- Жыныс жолдарымен берілетін инфекциядан қорғану (мүшеқаптағы
- саңылау
- өлшемі -4 нм (ал АИВ өлшемі шамамен 80 нм);
- қолдану қарапайымдылығы ;
- қосымша әдіс ретінде қолдану мүмкінділігі;
- жыныстық серік организмiне жүйелік әсері жоқтығы;
- қолжетімді , рецептсіз сатылуы ;
- арзандылығы





Ұсыныстар:

Тек латекстен жасалған мүшеқапты қолданған жөн. Латексті презервативтер ауа, су және микроорганизмдер өткізбейді, сондықтан жыныстық жолмен берілетін аурулардың соның ішінде ЖИТС – тің таралуын алдын алады. Ал басқа материалдан жасалған мүшеқаптар мұндай мүмкінділігі жоқ.

Міндетті шарт – бір реттік қолдану.

- * бір жыныстық қатынаста – бір мүшеқап , бірнеше жыныстық қатынаста – бірнеше мүшеқапты қолдану.
- * Мүшеқапты қолданар алдында жағымсыз жағдайларға кезікпес үшін оның жарамдылық мерзімін және сапалығын тексеру қажет.
- * Мүшеқапты ұшында 1-1,5см бос кеңістік қалдыра отырып кигізу керек.
- * Майлау мақсатында вазелин немесе майды қолдануға болмайды , себебі олар мүшеқаптың барьерлік эффективтілігін төмендетеді.



Жыныстық қатынастан кейін мүшеқап бүтіндігін тексеру керек, егер жыртылған жағдайда спринцевание жүргізу және қынапқа спермицидті крем, мазь, губка енгізу немесе «апаттық» схема бойынша ұрықтануғы қарсы контрацепциялық таблеткаларды қабылдау керек. Басқаша айтқанда күтпеген жағдайларға дайын болу және қолда жоғарыда айтылған құралдардың ең болмағанда біреуі болу қажет. Келесі жағдайларда мүшеқапты қолдану дұрыс деп саналады:

- Жыныстық жолдармен берілетін аурулардың алдын алу (егер
- өзіңіздің жыныстық партнеріңізге сенімсіз болсаңыз немесе оның ауру екенін білгенде)
- Аз жыныстық қатынасқа түсу.
- Контрацепцияның басқа әдістерін қолдануда үзілістер кезінде.
- Жас өспірімдік жоғары қозғыштық кезеңде жиі кездесетін
- уақытынан бұрынғы эякуляцияны ескерту.



Қысқартылған сөздер:

ЖҚТБ -Жұқтырылған Қорғаныш Тапшылығының Белгісі

АҚТҚ - адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы

ДДҰ - Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы

БҰҰ/ЖҚТБ- Біріккен Ұлттар Ұйымының АҚТҚ/ЖҚТБ
жөніндегі бірлескен бағдарламасы



Қорытынды:

АҚТҚ инфекциясы мен ЖҚТБ туралы білім алыңызда оны өз денсаулығыңыз үшін пайдаланыңыз. Өздеріңіздің достарыңызға, туысқандарыңызға ЖҚТБ туралы көбірек білуге көмектесіңіз. СПИД адамзат алдында тұрған жаңа және қиын проблема ол тек медициналық қана емес, әлеуметтік проблема. «Көңіліңді, бойыңды мөлдір бұлақтай таза ұста» деп Ы.Алтынсарин айтқандай. Салауатты өмір сүріп, аман-есен жүрейік.

Есіңде болсын!

Өз өмірің, өз қолыңда!



Ақпарат көзі:

http://massaget.kz/laws/kaz/docs/P060001216_

<http://bilimsite.kz/tarbie-sagaty/214-spид-xxi-gasyr-indeti.html>

http://referatikz.ru/load/aza_sha_referattar/ehkologija/zh_tb_asyr_derti/12-1-0-2317

<http://gp21.kz/kz/tyrgyndarga/nazarlaryn/466-zhktbzhane-aktk-degenimiz-ne>

http://www.dob.sko.kz/kaz/news.php?news=zhktb_infekcijasy_taukel_faktorlary_aldyn_alu

<http://bankreferatov.kz/densauluk/1760-zhits-spид.html>

<http://gp21.kz/kz/tyrgyndarga/nazarlaryn/466-zhktbzhane-aktk-degenimiz-ne>

<http://bes-asyl.kz/реферат/валеология/житс-спид>