

Тұмау (грипп) — өте жұқпалы ауру.

Кейде ол асқынып кетіп тыныс жолын, нерв жүйесін, қан тамырды, жүректі ауруға шалдықтырады. Тұмауды қоздыратын вирустар (микробтар) тыныс жолының кілегей қабығында өсіп-өнеді. Тұмау тиген адам аурудың микробын жөтелгенде, түшкіргенде және қақырығы арқылы ауаға таратады. Сондай-ақ тұмау вирусы науқастың ыдысы, сүлгісі, қол орамалы, кітабы және т.б. арқылы жұғады. Тұмау вирусы өте тез тарайды. Бір мезгілде бір облыс, өлке, тіпті бүкіл жер жүзі адамдарының жаппай ауруы мүмкін. Бір ауырған адам бір-екі жылға дейін қайтып тұмаумен ауырмайды. Тұмау салқын кезде жиі, ыссыда сирек кездеседі. Кейде адамға суық тиіп, тыныс жолының жоғарғы бөліктері қабынып, оның тұмауға ұқсауы да мүмкін. Бірақ бұл тұмау емес. Ол салқын тигенде мұрын, көмей, жұтқыншақтарды жайлайтын басқа микробтардың әрекеті. Тұмау вирусы күн сәулесіне және зарарсыздандырғыштар (хлор, қышқылдар, спирт және т.б.) әсерінен тез қырылады.

Тұмау басталғанда адамның денесі дел-сал болып, көңіл-күйі нашарлайды және тағамға тәбеті шаппайды. Бір-екі күннен кейін дене қызуы көтеріледі, басы ауырады, бұлшық еттері сыздап, буын-буыны сырқырайды, мұрны бітеді, дауысы қарлығып, жөтеледі, тамағы қызарып, жұтынғанда ауырады, көзі қызарып жасаурайды. Адам дереу дәрігерге көрініп, емделсе, үш-бес күннен кейін дене қызу төмендеп, сауыға бастайды.

Емі

Емі — дәрігердің бақылауында болып, оңаша, ауасы таза бөлмеде жатып емделу. Дене қызуын, дене сырқырауын, аспирин, пиримидон және т.б. дәрілер тез басады. Тұмау вирусына антибиотиктер пайда етпейді. Ауру адам жөтелгенде, түшкіргенде аузы-мұрнын қолымен немесе орамалмен (шүберекпен) жабуға тиіс. Науқастың тек өзіне арналған ыдысы, орамалы т.б. болуға, олар жиі қайнатылып, жуылуға тиіс

Тұмаудың алдын алу

Індет кезіндегі алдын алу іс – шаралар:

- Әрбір 2 сағат сайын мұрынның шырышты қабаттарын оксолин майымен майлаңыз.
- Медициналық маска тағып жүріңіз. Әрбір 2 сағат сайын ауыстыру үшін әр адамда кем дегенде 3 маска болуы керек. Маскалардың күн сайын жуылып, екі жағынан үтіктеліп отыруын қадағалаңыз.
- Оқу бөлмелерін және кабинеттерді кем дегенде 2 рет желдетіп отыруыңыз қажет.

- Пияз, сарымсақ, қызыл бұрыш, және де С витаминіне бай(орамжапырақ, қара қарақат, бұлдірген, лимон, апельсин, итмұрын, болгар бұрышы)тағам өнімдерін пайдаланыңыз.
- Тұмаудың алғашқы белгілері пайда болған кезде үйде қалып, дәрігер шақыртыңыз.

Тұмаудың алғашқы белгілері :

- Дене қызуының 39,0°С-ге дейін және одан да жоғары көтерілуі;
- Бұлшықеттер мен сүйектердің сырқырауы;
- Бас ауыруы;
- Әлсіздік, тез шаршағыштық;
- Түшкіру және құрғақ жөтел;
- Көздің қызыаруы.

Балабақшада тұмаудың алдын алу

Тұмау – бұл ауа-тамшылар арқылы берілетін жедел жұқпалы ауру.

Тұмаудың асқынулары өте қауіпті, әсіресе балалар үшін.

Әрбір күз және қыс айларында әдеттегідей тұмау бой көтереді. Балабақша ұжымдарында тұмаудың алдын алу шараларын орындау ерекше маңызды.

Тұмауды науқас адаммен тығыз қарым-қатынаста болғанда жұқтырады.

Жұқтырғаннан кейін, аурудың алғашқы белгілері өте тез, тіпті бірнеше

сағаттан кейін пайда болуы мүмкін. Алдын алудың ең тиімді әдісі – індет

басталмастан бұрын тұмауға қарсы егу жүргізу (қыркүйек-қазан айларында).

Тұмаудың таралуынан сақтаныңыз!

Тұмау – вирус арқылы жедел таралып, індетке айналатын жұқпалы ауру.

Тұмауды таратушы тек ауру адам.

Тұмаудың таралуы ауа райының өзгеріп, салқын-дауына да байланысты.

Тұмау ауа арқылы жөтелгенде, түшкіргенде сөйлегенде шашыраған түкірік пен сілекей арқылы тез тарайды. Ауру қол алысып амандасқанда, сүйскенде, ауру адам пайдалаған заттар арқылы да жұғады.

Тұмаудың алдын алу үшін:

- Жеке және жалпы тазалықты сақта;
- Тиімді тамақтан;
- Дене жаттығулармен айналысып, шынық;
- Тұмау вакцинасын ектір.

Тұмау індеті кезінде:

- Антигриппинді оксалин жақпасын (мұрынға жағу үшін) және басқа алдын алу дәрі-дәрмектерін қолдану керек;
- Көпшілік жиналатын жерлерге баруды шектеу керек;
- Қоғамды көліктерді аз пайдалану керек;
- Бөлме ішін жиі желдеріп, ылғалды тазалау керек;
- Ауырған адамды бөлектеп, оған қажетті жеке бұйымдарын беріп, онымен байланысты шектеу керек;
- Аурумен байланыс жасайтын адамдар 4 қабатты дәке маска киіп, оны күн сайын қайнатып ыстық үтікпен үтіктеу керек;
- Тұмаумен ауырған кезде дәрігер шақыру керек.