

«Марал» бөбекжай-бақшасы МКҚК

«Тұмаудың алдын алу»

Баяндама

Медбике: С.Досымбекова

2024-2025 оқу жылы

«Бекітемін»
«Марал» бөбекжай-бақшасының
меңгерушісі: *Марал* Қ.Нысанбайқызы

Тұмаудың алдын алу

Тұмау - жұқпалы ауру. Ол вирустармен көзделірілады, ағзаға ауа арқылы таралады, яғни мұрын және ауыз қуысы арқылы. Әдетте тұмаумен ауырған адамда дене қызуы өте ыстық болады, балаларда сіңірі тартылады. Тұмау індеті кезінде қоршаған ортаға ауру жұқтырмау үшін үйде калу және дер кезінде емделумен айналысу үшін дәрігерге дереу қаралу қажет. Тұмауда өзін-өзі емдеуге болмайды. Дәрігердің өзі Сіздің жағдайыңыз бен жасыңызға сәйкес диагноз қойып, қажетті емді белгілеуі қажет. Ауырған кезде емдеуші дәрігердің барлық ұсынымдарын: дәрі-дәрмектерді дер кезінде қабылдап, төсек тәртібін сақтауды қатаң орындау қажет, себебі ауырғанда жүрек-тамыр қызметі, ағзаның иммунды және басқа жүйесіне көп күш түседі. Сұйықты көбірек ішу қажет, оларға: ыстық шай, мүкжидек немесе ит бұлдірген морстары, сілтілік минералды сулар жатады. Тамаққа құрамында С дәрумені бар (мүкжидек, ит бұлдірген, лимон және т.б.) өнімдерді қолданыңыздар, сондай-ақ сарымсақ, жуа қосыңыздар.

ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ!

Тұмаумен ауырғанда жатып емделу қажет;
Дәрігерге дер кезінде қаралып, ерте емделе бастағанда (бірінші ауырған 48 сағатта) тұмаудан кейінгі асқыну қауіпі төмендейді және өміріңізді сақтап қаласыз



ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

1. Ең тиімді алдын алу әдісі - тұмауға қарсы вакцинасы.
2. Эпидемия кезінде адамдармен байланысыңызды мүмкіндігінше азайтуға тырысыңыз (қоғамдық көліктермен сирек жүріп, қонаққа барудан бас тартыңыз).
3. Бөлменізді, үйіңізді жиі желдетіп, ылғалды түрде жиыстырып қойыңыз.
4. Мұрыныңыздың шырышты қабығын интерферонды қолдана отырып, 0, 25 пайызды оксалин майымен майлап қойыңыз.
5. Сарымсақ пияз сонымен қатар құрамында С дәрумені бар өнімдерді көбірек пайдаланыңыз лимон, орамжапырақ, қара қарақат.
6. Төрт қабатты дәкелі таңғышты қолданыңыз.
7. Толық тамақтаныңыз
8. Таза ауада жүйелі түрде серуендеу, денешынықтырумен және спортпен айналысуды қолға алыңыз.
9. Тұмаумен ауыратын науқасты басқалардан алшақтауды ұмытпаңыз

Тұмаудың белгілері, емдеу және алдын алу

Ауруды қалай анықтауға болады және алғашқы белгілері байқалғанда не істеу

Алдын алу

- қолыңызды жиі және жақсылап жуыңыз
- түшкірген, жөтелген адамдардан аулақта болыңыз
- салдауатты өмір салтын ұстаныңыз. қанық ұйқы, салдауатты тамақтану, дене белсенділігі

- сұйықтықты көп ішіңіз
- С дәруменін қабылданыз

Ауырған адамға

- басқа адамдарды ауырып қалған адамның жанына 1 метрден ары жақындатпаңыз
- ауру адаммен байланысқан кезде медициналық демперде киіңіз, аурумен әр жанасқан сайын қолыңызды сабындап жуыңыз
- ауру адам жатқан бөлмені үнемі желдетіңіз
- жуу құралдарын пайдаланып, бөлмені күнделікті тазалап отырыңыз

С ыртқы ортада еңбек 72 сағат бойы белсенділігін сақтайды

Тұмау жұқтырған адам миндаласымдағыларға 7-10 күн қауіпті

Тұмау белгілері білінгенде адаммен емделуді дәрігерлер ұсынады

Белгілері

Ауру адаммен жанасқаннан кейін 1-5 күнде болуы мүмкін:



- бас ауыру
- дене қызуы 39-40-қа дейін көтерілу
- жөтел, тынысы тарылу
- қалтырау
- бұлшық ет, буын ауыру
- құсу
- диарея

Емделу

Өзіңді нашар сезінсең, дене қызуың көтерілсе, жөтелсең немесе талмағыңа ауырса:

- үйде қалыңыз, жұмысқа, мектепке немесе басқа да қоғамдық орындарға бармаңыз
- дереу дәрігерге қаралыңыз
- демалыңыз, сұйықтықты көп ішіңіз
- қолыңызды жиі, сабындап жуыңыз, өсіресе жөтелген соң немесе түшкірген соң
- ауырып қалғаныңызды отбасыңызға, достарыңызға хабарлаңыз, адамдармен жақындаспаңыз

"Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар" санитариялық қағидаларын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2021 жылғы 5 тамыздағы № ҚР ДСМ-76 бұйрығы.

169. Асхана ыдыстарын қолмен жуу мынадай тәртіппен жүргізіледі:

- 1) Тамақ қалдықтарын механикалық тазарту;
- 2) ваннаның бірінші секциясында жуу құралдарын қоса отырып, суда жуу;
- 3) ваннаның екінші секциясында температурасы 40 °С-тан төмен емес суда жуу және ваннаның бірінші секциясына қарағанда екі есе аз мөлшерде жуғыш заттарды қосу;
- 4) ваннаның үшінші секциясында тұтқалары бар металл торда ыдысты температурасы 65 °С төмен емес ыстық ағынды сумен себезгі саптамасы бар икемді шланг көмегімен шаяу;
- 5) ыдысты торлы сөрелерде, стеллаждарда кептіру.

ҚР ДСМ Мемлекеттік санитарлық-эпидемиологиялық қадағалау комитеті тарапынан 2013 жылғы 23 сәуірдегі № 111 бұйрығымен бекітілген

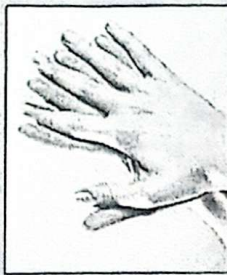
ҚОЛ ЖУУДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СТАНДАРТЫ EN-1500



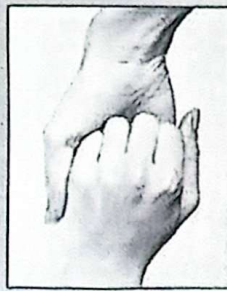
1. Алақандарды бір-біріне үйкелеп, ысылап жуу.



2. Оң қолмен сол қолдың сыртынан саусақ арасын ысылап жуу. Қолды ауыстыр.



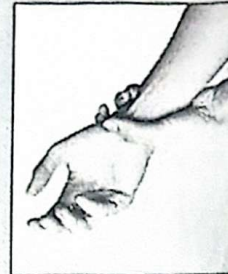
3. Екі алақанды қосып, саусақтың ішкі бетін, саусақ арасын үйкелеп жуу.



4. Екі қолды қабыстырып, бүгілген күйі бір қол саусақтарының сыртқы жағын екінші алақанға ысыла.



5. Оң жақ саусақтарымен сол қолдың бас бармағын айналыра ысып жуу. Қолсатат түсын ыс. Қолды ауыстыр.



6. Оң жақ саусақ ұштарын жұмып, сол алақанға айналыра ысып жуу. Қолды ауыстыр.

