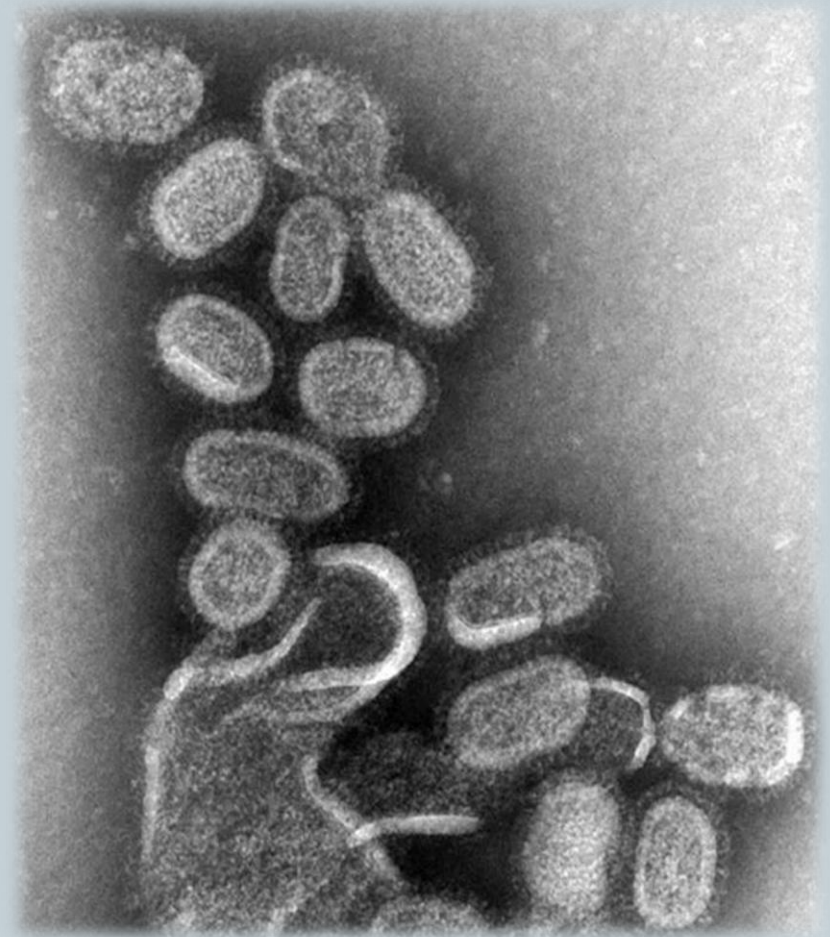


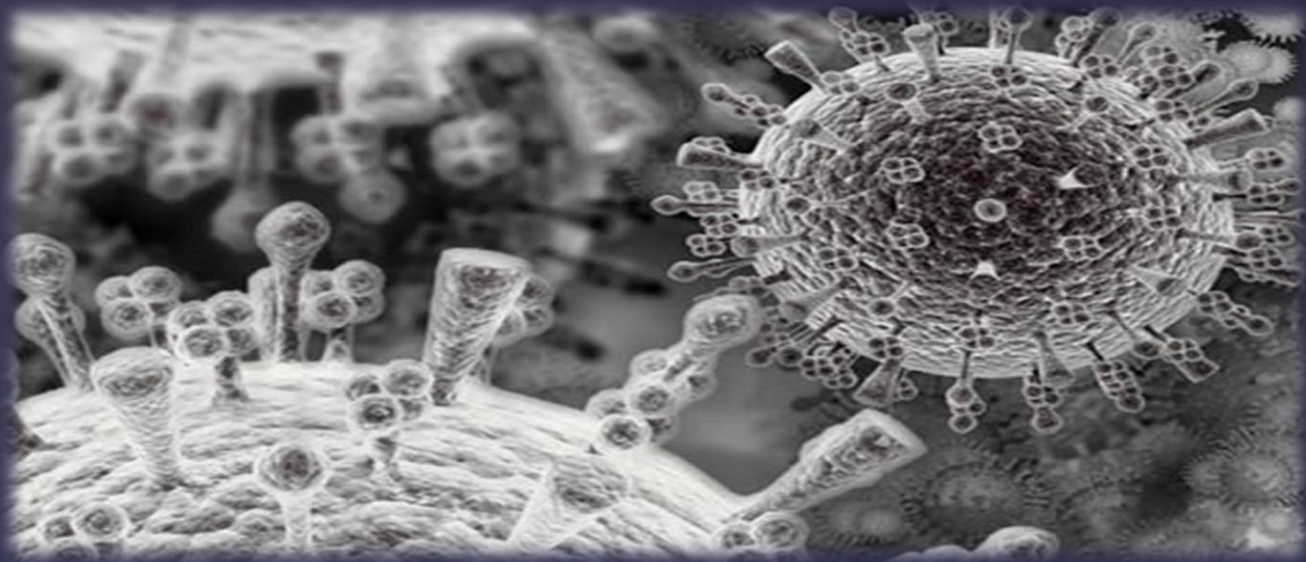
The background of the slide features a microscopic view of several coronavirus particles. These particles are spherical with a dark outer shell and a lighter, textured inner core. They are covered in numerous small, green, hair-like projections called spike proteins. The particles are set against a dark blue background with a subtle pattern of white dots, resembling a starry sky or a microscopic field of view.

Тұмау ЖРВИ (жіті респираторлық вирустық инфекция)

Тұмау – жұқпалы ауру

Тұмау немесе грипп (лат. *grippus*, фр. *gripper*, ағылш. *influenza* – “бас салу, шап беру”) – тыныс жолдарының жұқпалы вирустық ауруы. Аурудың қоздырғышы – ортомиксовирустар, олардың үш типі: А, В, С бар. Өте жұқпалы ауру.





Тұмау вирусының сыртқы қабыршағының құрамында
гемагглютицин (оны Н әрпімен белгіленеді) және нейраминидаза
(N әрпімен белгіленеді) болады. Олар әр түрлі факторлардың
әсерінен өзгеріп, тұмау вирусының жаңа вариантын түзуі мүмкін.

- 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.



Таралуы

Бір мезгілде бір болыс, өлке, тіпті бүкіл жер жүзі адамдарының жаппай ауруы мүмкін. Бір ауырған адам бір-екі жылға дейін қайтып тұмаумен ауырмайды. Тұмау салқын кезде жиі, ыстықта сирек кездеседі. Кейде адамға суық тиіп, тыныс жолының жоғарғы бөліктері қабынып, оның тұмауға ұқсауы да мүмкін.



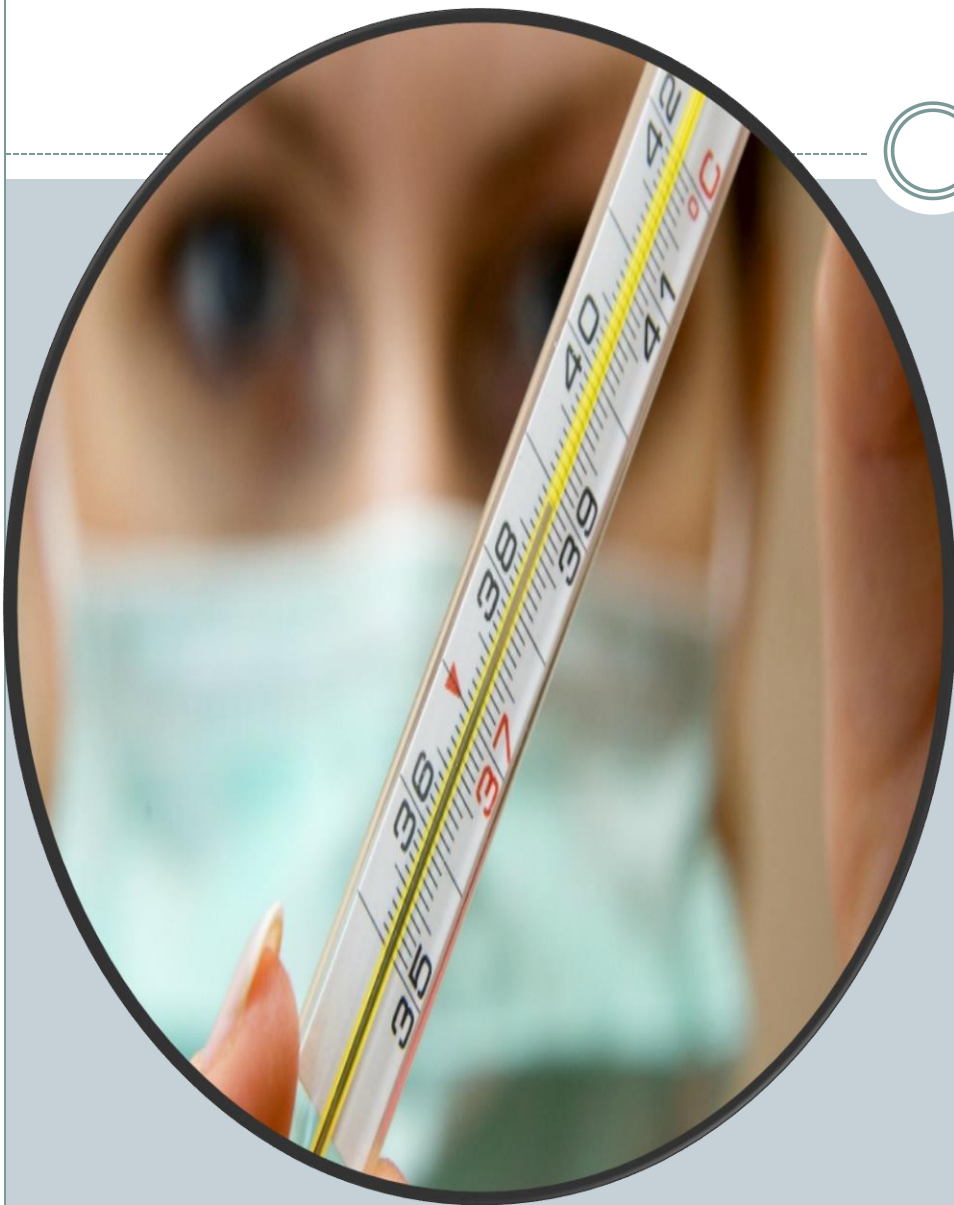
Алдын алу шаралары



Тұмауға нақтылы диагноз қойып, науқасты оқшаулап, ауруханаларда не басқа тиісті мекемелерде карантин жарияланады. Тұмауға қарсы вакцина егіледі, оның ішіндегі ең тиімдісі – тазартылған вириондық вакцина. Алдын-ала организмді шынықтыратын емдер жасап, спортпен шұғылданған дұрыс.

- 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.





Жіті респираторлық вирустық инфекция (ЖРВИ) - әлемдегі тұмауды біріктіретін аурулардың ең кең тараған тобы тұмау, парагрипп, респираторлық-синцитиалдық инфекция, риновирусты және аденовирусты инфекция, басқа жоғарғы тыныс алу жолдарының талаурамалы қабынулары. Даму үдерісінде вирустық ауру бактериялық инфекцияға асқынуы мүмкін.

- **ЖРВИ мен тұмауды алдын алу:**

ЖРВИ-дің алдын алудың 3 түрі бары белгілі:

- Екпелік алдын алу;
- Дәрімен алдын алу (вирусқа қарсы дәрілер);
- Жеке және қоғамдық гигиена (ақпараттандыру жолымен) ережесін қадағалау.





- **Екпелік алдын алу – тұмауды бақылаудың басты амалы.**



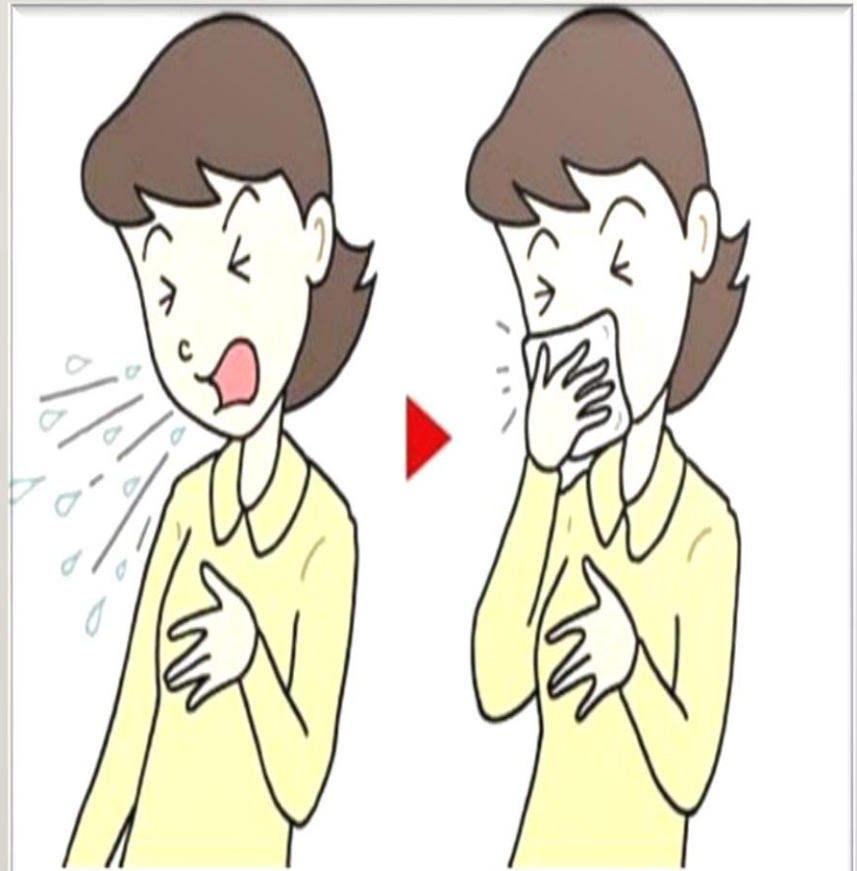
Екпе - кез келген тұмау эпидемиясы кезінде ең сенімді қорғаныс болып табылады. Екпе нәтижесінде пайда болған иммунитет аурудан сенімді қорғайды. Көптеген маңызды инфекция, атап айтқанда полиомиелит, дифтерия, қызылша жаппай екпе нәтижесінде толық жойылады. Маусымдық тұмауға қарсы жыл сайынғы екпе барлық жастағы топтарда ауру мен өлім-жітімді барынша азайтады. Осы мақсаттар А/Н1N1/2009 тұмау індеті даму кезеңінде қазір де көзделген.



- Екпе мақсаты – инфекция ретінде тұмауды толық жою емес, тұмаудан өлім-жітімді және ауруларды, әсіресе оның асқынуларын, жүрек-қантамырлық, өкпе ауруларының, басқа да созылмалы патологиялардың асқынуын азайту. ДСҰ жыл сайын қатерлі топтарға тұмауға қарсы егуді ұсында: 65 жастан жоғары (созылмалы патология болған жағдайда –кез келген жаста), 6 айдан бастап 15 жасқа дейінгі балалар, медицина қызметкерлері және басқа да көптеген өндірістік байланыстағы адамдар.

**Ақпарттандыру жолымен
алдын алу. Жеке және
қоғамдық гигиена ережесін
қадағалау.**

ЖРВИ, H1N1/pdm2009 (ол ғана емес) тұмауы таралмау үшін алдын алу іс-шараларын қолдану қажет және де әр адамның қарапайым санитарлық-гигиеналық ережелерді қолдана отыра, аурудың және тұмаудың таралу қауібін азайта алады. Сондықтан әркім тап болатын жағдаяттарды қарастырайық және жағдаяттардың барлығына нақты қажетті алдын алу іс-шараларын тізіп шығайық.





Дәрімен алдын алу

Тұмауды алдын алу үшін препараттар барынша түрліше, оларды тек дәрігердің тағайындауымен қабылдау қажет. Кейбір дәрілік өсімдіктердің вирусқа қарсы қасиеті бар. Көне грек заманында да дәрігерлер тұмау кезінде лимон мен апельсин, бал мен қалампырды қолданған. Көптеген дәрілік өсімдіктердің ішінен тек кейбір түрлеріне ғана тоқталамыз:



- Пияз, сарымсақ- өсімдіктен шыққан микробқа қарсы заттар фитонцидтерден тұрады.



- Жалбыз, қарағай – вирусты жойғыштық әрекетке ие және ингаляция үшін қолданылады.



- Лимон, итмұрын, мұкжидек, итбүлдірген, шырғанақ – дәрумендер көзі, соның ішінде С (аскорбин қышқылы), оның негізінде дәрумендер сусыны дайындалады (шай, морс, тұнбалар).



Денсаулық нығайту

- Біріншіден: Өзіңіздің ауырып қалмауыңыз және айналадағыларға жұқтырмау үшін не істеу керек:
- Науқас адамдармен байланыстан алшақ болу;
- Науқасқа 1 метрден жақын жақындамау;
- Науқас адамдармен байланыс жасаған кезде демперде кию;
- Инфекцияның таралуын алдын алу үшін қолды сабынмен немесе бактерияға қарсы (құрамында спирт бар) ерітіндімен жуу.





- Бір реттік қол орамалын қолдана отыра, жөтелген және түшкірген кезде мұрын мен ауызды жабу;



- Адам көп жиналған жерге (ойын-сауық шараларына, жиналыстарға, кездесулерге) бармау;

Бөлмені жиі желдету;

Кір қолмен көзді, мұрын мен ауызды түртпеу;

Салауатты өмір салтын ұстану (толық қанды ұйқы, таза ауа, белсенді демалыс, дәрумендерге бай тағамдар), ол ағзаның кез келген инфекциямен күресуіне көмектеседі.



- **Егер отбасында науқас пайда болса, онда келесі ережелерді қадағалау керек:**

- Мүмкіндігінше науқас отбасының басқа мүшелерінен мүмкіндігінше бөлек орналастыру;
- Науқасқа бір адам күтім жасаса жақсы болады;
- Науқасқа жүкті әйел күтім жасамағаны дұрыс;
- Отбасының барлық мүшелері демпердені қолдану, қолды жиі жуу, зарарсыздандыру заттарымен қолды сүрту сияқты гигиеналық іс-шараларды қадағалауы тиіс;
- Отбасының басқа мүшелерінде тұмау белгілерінің пайда болуын бақылау.

- Науқастан кемінде 1 метр қашықтықта болуға тырысу керек;
- Науқасқа бөлек ыдыс-аяқ бөлу;
- Хал-жағдайы нашарлауы мүмкін кезде уақытында дәрігерге қаралу және қажетті ем алу үшін науқас жағдайын мұқият қадағалау.
- Сіз бір реттік демперде қолдансаңыз, онда келесі талаптарды орындауға тырысыңыз:
Ылғалды немесе дымқыл демпердені жаңа, құрғаққа ауыстыру;
- Науқасқа күтім жасағаннан кейін демпердені бірден шешіңіз, лақытырып тастаңыз және қолыңызды жуыңыз.



*Назарларыңызға
рахмет!!!*