



Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау министрлігі  
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы  
Санитарлық-эпидемиологиялық сараптама және мониторинг ғылыми-практикалық орталығы

ЖАДЫНАМА!

## Өзіңізді және отбасыңыздың ЖРВИ мен тұмаудан қалай қорғауға болады!

**ЖРВИ мен тұмау** – бұл тыныс алу жолдарының, вирустар туындататын ең көп таралған аурулары. Олар науқас адамнан ауа-тамшы жолымен жұқтырылады.

**Негізгі белгілері:** мұрынның бітелуі, тамақтың жыбырлауы, дауыстың қырылдауы, жөтел, дене қызуының көтерілуі, әлсіздік, бұлшық еттердің ауырсынуы және т.б.

**ЖРВИ мен тұмау балаларда құсумен, іш өтумен, тыныс алуының қиындауымен білінуі мүмкін.**

**Балалардың, жүкті әйелдер мен қарттардың ЖРВИ және тұмаумен сырқаттануына жол бермеу ісіне баса назар аудару керек!**

### ЖРВИ МЕН ТҰМАУ АУРУЫ КӨБЕЙГЕН КЕЗЕҢДЕ АУРУ ЖҰҚТЫРУДАН ҚАЛАЙ САҚтануға ЖӘНЕ ҚАЛАЙ АСҚындырмауға болады:

- Отбасында, жұмыста ауру адам бар болған кезде міндетті түрде бетперде кию керек
- Мұрынның сілемейлі қабатын, әсіресе үйден шығар кезде оксолин майымен майлау керек
- Адамдар көп жиналатын орындарға бармау керек (вокзал, әуежай, қоғамдық көлік, супермаркет, балабақша мен мектеп)
- Қатты тоңбау, ауа райына байланысты киім кию керек
- Ең алдымен балаларға, жүкті әйелдер мен қарттарға дер кезінде дәрігердің кеңесіне сәйкес тұмаудан қорғайтын вакцина жасау керек!
- ЖРВИ мен тұмаудың алғашқы профилактикасы үшін дәрі қобдишасының болуы (термометр, бетперде, аскорбин қышқылы, интерферон, оксолин майы, мұрынға тамызатын тұзды ерітінділер және басқа)!
- Жеке тазалықты сақтау, қолды жиі жуу
- Ұдайы ылғалды тазалау шараларын жүргізіп, үй-жайды желдетіп отыру керек (күніне 3 реттен жиілетпей).

**ЖРВИ мен тұмаудың алғышқы белгілері білінген кезде дереу дәрігер шақырту керек.**

**ЖРВИ мен тұмау иммунитеті әлсіреген жүкті әйелдерді түрлі асқинушылықтарға душар етуі мүмкін екенін есте сақтаңыз (бронхит, пневмония, мерзіміне жетпей босану).**

**Тек дәрігер ғана Сізге жеке тексеру барысында ем тағайындай алады! Өз бетіңізше емдеумен айналыспаңыз, ол Сіздің денсаулығыңыз үшін қауіпті. Өзіңізді және отбасыңыздың денсаулығын сақтаныз!**



