

«Балдәурен» МКҚК МДҰ

**Тұмаудан сақтану жолдары қандай?
(ата-аналарға арналған кеңес)**

Өткізген: Мұхышева Н.М

2024-2025 оқу жылы

Тақырыбы: Тұмаудан сақтану жолдары қандай?

Тұмаудан қорғанудың қарапайым кеңестерін ескеркен жөн!

1. Екпені күзде жасаған дұрыс, өйткені тұмау эпидемиясы, әдетте, қарашадан наурыз айына дейін жүреді. Екпе тудырған антиденелер титрі бірнеше ай бойы тұрақталып, екпе жасалғаннан 6 ай өткен соң төмендей бастайды. Сондықтан екпені тым ерте жасаудың да қажеті жоқ.

2. Тұмаудың алдын алудың ең кең тараған және қолжетімді түрлерінің бірі-мақта-дәке таңғышы.

3. Қосымша түрінде аскорбин қышқылы мен поливитаминдер қабылдау қажет. С дәрумені ашытылған орамжапырақта, мүгжидекте, лимон, киви, мандарин, апельсин, грейпфрутта көбірек болады.

4. Тұмау эпидемиясы кезінде аурудың алдын алу үшін күн сайын 2-3 тілім сарымсақ жеген дұрыс. Ауыз қуысын бактериялардан толық тазарту үшін, бір тілім сарымсақты бірнеше минут шайнаған жеткілікті.

5. Тұмау кезінде үнемі мұрынды шайып отыру қажет-мұрынның алдыңғы бөлігін күніне 2 рет сабынмен жуу керек. Сондай-ақ мұрын қуысын пияз бен бал(қант) тұнбасының тамшыларымен шаюға болады. (Тұнбаны дайындау әдісі: ұсақтап туралған 3 ас қасық пиязға 50 мл жылы су құямыз, 1/2 шәй қасықпен бал қосып, 30 минут тұндырамыз).

6. Тамақты марганцовка, фурациллин, сода және түймедак ерітінділерімен шаю, сондай-ақ ингальция жасау ұсынылады: 300 грамм суды қайнатып, 30-40 тамшы эвкалипт тұнбасын тамызу не картоп қабығының 2-3 қасығын, болмаса 1/2 шәй қасықпен сода қосу.

7. Алдымен аяқты жылы суға салып отырып, (5-10 мин.), содан соң дене қызуы болмаса, табанды қыздыратын маймен майлау да жақсы көмектеседі.

8. Дәрігер тағайындаған дәрі-дәрмекке қосымша, медикаментозды емес дәмді құралдарды да пайдалануға болады: итмұрын нәрі, таңқурай және бал қосылған шай, жөке шайы. Қант қосылған таңқурай шырынын дене қызуы кезінде салқындатқыш ретінде қолдануға болады.

9. 1-2 бұршақ көлеміндей прополисті ауызда ұстап, оқтын-оқтын бір жақтан екінші жаққа аударып отыру қажет, түнде ауызға салып ұйықтау қажет. Оны тәулік бойы ұстау шарт. Кәдімгі шақпақ қантты прополистің спирттік сығындысына батырып қолдануға болады.

10. Тұмау, ЖРА, ЖРВИ, бронхит және суық тиюден болған басқа аурулар кезінде майқарағай майын ысқылап жағу, уқалау және ингальция үшін қолданады. Майды арқаның жоғарғы бөлігіне (жаға тұсына), кеудеге ысқылап жағады, тәулігіне 4-5 рет рефлекторлы аймақтар бойынша табанды уқалайды. Әрбір емшарадан кейін науқастың аяғын компрестік қағазға орап,, жүн шұлық кигізеді, жылы көрпеге орап, дәрі шөптен жасалған шай береді. Ингальция кезінде қайнаған суы бар ыдысқа 3-4 тамшы май тамызып, сүлгіні жамылып, емдік бұмен тыныс алады. Мұрын бітелгенде, әр мұрын тесігіне бір тамшы майдан тамызу қажет. Майқарағай майы қатты жөтелді де басады. Таза майды тілдің ұшына таңертең және кешке 3-5 тамшыдан тамызады.

11. Қатты жөтел ұстаған кезде, келесі әдіс көмектеседі. Шомырды жіңішке етіп тіліп, құмшекер себеді. Пайда болған тәтті шырынды әр сағат сайын бір ас қасықтан ішіп отыру қажет.

12. Бал қосылған үгітілген сарымсақ та жақсы көмектеседі. Одан жатарда бір ас қасықтан қабылдайды. Есіңізде болсын! Тұмауды емдегеннен гөрі алдын алу оңай.

«Балдәурен» МККК МДҰ

2024-2025 оқу жылында «Балдәурен» МДҰ –да ҚР оқу-ағарту министрінің «Тиісті типтердегі және түрлердегі мектепке дейінгі , орта білімнен кейінгі қосымша білім беру ұйымдары қызметінің үлгілік қағидаларын бекіту туралы» 2022 жылғы 31 тамыздағы №385 бұйрығы негізінде отбасы мен тәрбиеленушіні әлеуметтік-педагогикалық қолдау мақсатында мектепке дейінгі тәрбиемен және оқытумен қамтылмаған балалардың ата-аналарының қажеттіліктері ескеріліп, ата-аналарға арналған консультациялық пункт отырысының

Анықтама

Қатысқаны: 3

Күні: 13.12.2024 ж

Қатыспағаны:

«Тұмаудан сақтану жолдары қандай?»

Тыңдалды:

«Балдәурен» МДҰ әдіскері М.Қ Сағынбаева сөз алды:

Сәлеметсіздер ме! Бүгінгі «Балдәурен» МДҰ –да өткелі отырған кезекті консультациялық пункт отырысына қош келдіңіздер! Бүгін сіздермен «Балаға қандай ойыншықтар сатып әперуге болады?» Ойыншыққа қойылатын медициналық талаптар қандай? деген тақырыпта дөңгелек үстел өткіземіз.

«Балдәурен» МДҰ медбикесі Мухышева Н.М сөз алды:

Сәлеметсіз бе! Бүгінгі «Балдәурен» МДҰ – да кезекті консультациялық пункттің «Тұмаудан сақтану жолдары қандай?» деген тақырыпта бүгін сіздерге ата-аналарға арналған кеңестер айтылатын болады. Тұмау – ауа арқылы жұғатын вирустық инфекция. Ол әдетте күз және қыс айларында таралады, бірақ оны алдын алу үшін бірнеше шараларды қабылдау қажет. Ол үшін балаларға және өздеріңізге жиі қол жууға үйретіңіз. Қолды сабынмен 20 секунд бойы жуу тұмау вирусының таралуын азайтады. Сонымен қатар баланың тұмауға қарсы вакциналануын ұмытпаңыз. Вакцина тұмау вирусының түрлерінен қорғайды және аурудың ауыр өтуіне жол бермейтіні анық.

Ауыл тұрғыны Рахметова Г.А сөз алды:

Бүгінгі «Балдәурен» МДҰ да өткізілген кезекті «Тұмаудан сақтану жолдары қандай?» деген тақырыпта ата-аналарға кеңестер беріп жатырсыздар! Бүгінгі кеңесте тұмаудан сақтану жолдарын түсіндік. Алдын алу жолдарын айтып түсіндіріп, жатырсыздар. Баламызға жұқпалы аурулар соның ішінде осы тұмау ауруының тез таралатындығы жөінде әрдайым айтып отырамын. Түшкірген кезде , жөтелген кезде ауызын жапқызу, бір реттік майлықтарды қолдану туралы айтып отырамын.

Ауыл тұрғыны Алиева Ж.М сөз алды:

Үйде ауаның жеткілікті түрде тазаруын және ылғалдылығын сақтап қадағалап отырамыз. Өйткені құрғақ ауа тыныс алу жолдарын тітіркендіреді, ал ылғалды ауа вирус тарап кетуге кедергі келтіреді. Балаларымызды көпшілік адамдар көп жүретін ойын сауық орталықтарына көп апармаймын өйткені тұмау жұқтыру қаупі тез деп айта аламын. Сол үшін өзіңіздің және балаңыздың денсаулығын қорғау мақсатында адамдар көп жиналатын жерлерде болмауға кеңес беремін.

«Балдәурен» МДҰ
басшысының м.у.а:

Хатшы:

Ж.Қ.Мырзабек

М.Қ.Сағынбаева

