

Ден соолук бургу



ФАКТЫНЫ БИЛСЕН -
ДЕМЕК
ТОВОКЕЛЧИЛИККЕ
БАРБАЙСЫҢ!



КУРГАК УЧУК АЙЫГАТ!

Кургак учук - Дени сая адамга соркулду адамдын жеткенде, чуркулганда жана сулуктууда аба аркылуу жана туураан жасуучулуктуу.

Эгер сизде же сиздин жакындарыңар сизден аш...



Ден-соолук бурчу

Калага сыртта өзүн алып жүрүү эрежелерин түшүндүрүп бериңиз



Каладан кайсы бир жагдайдан калага аргасыз сыртка чыгууга туура келсе, калага сыртта жүрүү эрежелерин түшүндүрүп бериңиз.



Калада жүргөндө бет, көз, мурун, кулак, оозду өлү менен кармабоону жана эшик туткалары, өсүм, дубал, лифттин баскычтарына майнаону айтуу керек.



Коронавирус: эмне кылуу керек?

Колунарды жуугула - Illustration of hands being washed in a basin.
Жөтөлгө бет аарчы колдонгула - Illustration of a person sneezing into their elbow.
Кир кол менен жүзүңдү кармаба - Illustration of a person touching their face.

Сасык тумоо эң башкы симптому -

Түшкө аягыңызды колдоо менен уура-сүлөө катары 139-40 градус), чыйрыгуу, муундардын оорушу, бут дененин алсыздыгы, баш ооруу, жарыктан көркү сезиминин пайда болуусу, көз чуңкурларынын оорушу, дененин төрдөшү. Оорулуу адамдын табити төмөндөп, уйкусу бузулуп, оозу кургак, түш көрүп жатканда өзүңө сүйлөнүшү мүмкүн.

Сасык тумоодон сактаналы!

Сасык тумоо менен алышуу үчүн төмөнкүлөрдү эске алыңыз: Бет кармаба, бет кармаша койп, кызыл кызыл майнапты алыңыз.

Башкалар менен алышкан болсо, чуңкур, аягыңды, этеңди, муруңду бугаң, аяңдуу, тамашага сабына тартма.

Эгер сасык тумоо белгилери белеңир болсо, мектепке жана жерге барууну болтот. Биринчиден, эмнеден алышсаң, катары, денениң сабына тартып алыңыз.

Сасык тумоо белгилери менен алышкан болсо, мектепке жана жерге барууну болтот. Биринчиден, эмнеден алышсаң, катары, денениң сабына тартып алыңыз.

Сасык тумоо белгилери менен алышкан болсо, мектепке жана жерге барууну болтот. Биринчиден, эмнеден алышсаң, катары, денениң сабына тартып алыңыз.

СПИД жана ВИЧ кандай учурда жукпайт?

БАСКЕЙНДЕ ИК СУУДА СҮЗҮДӨ - Illustration of a person swimming.
ЖАЛПЫ ИДИШ-АКЫТ КОЛДОНОГОНДО, БИТЕ ТАМАКТАНГАНДА - Illustration of a fork and knife.
ДИШКА ИК БИРИНИНГ ТУКШИНДА - Illustration of a person coughing.
ЖАЛПЫ ТУКШЕТ КОЛДОНОГОНДО - Illustration of a person sneezing.
ДИШКА ИК БИРИНИНГ ТУКШИНДА - Illustration of a person coughing.
БААРЛАШКАНДА, СҮЙЛӨШКӨНДӨ - Illustration of two people talking.
ӨСТҮШКӨНДӨ - Illustration of a person kissing.
КОЛ КАРМАШКАНДА - Illustration of two hands shaking.

Ушундай жолдор менен жуктуруп алуу бир дагы жолу катталган эмес

2-3 жума дары ичкенден кийин кургак учук менен ооруган адам микобактерияларды бөлүп чыгарбай калат жана жанындагыларга коркунуч туудурбай калат, бирок дарыларды ичүүнү дарылоо курсу аяктаганга чейин улантуу керек.



ТАМАК-АШ КООПСUZДУГУ

Тамак-аш кошулмалары ПАВАЛУУГА СAK BOГУРАЛ

Канжир, кызыл жашылча, цукана, шалык, капуста, кызыл помидор, сары помидор, кызыл капуста, кызыл кызылча, кызыл кызылча, кызыл кызылча.

1-декабрь Бүткүл Дүйнөлүк АИВге каршы күрөштү күнү



АИВ жана ЖИКС жөнүндө билеңиз!

Ден-соолугуңарга сак болуу Сиз өзүңүздү өзүңүз гана ЖИКСден коргой аласыз!

ДЕН-СОЛУК БУРЧУ

Кыргыз Республикасынын
Саламаттык сактоо министрлиги

Всемирная организация
здравоохранения

КОРОНАВИРУС

ЭННЕЛЕРДИ БИЛУУ КЕРЕК

Коргонуу чаралары:

- Чүчкүргөндө жана жөтөлгөндө оозу, мурдуңузда жагаз майдак же чыканак менен жапылга.
- Колуңузда самындап жуугула же спирт кимчиген антисептикалык каражат колдонгула. Өзгөчө коомдук жайлардагы эшиктин туткаларын, коомдук унаадагы кармагычтарды, телекчтердин тосколорун кармагандан, банкوماتтарды, терминалдарды жагаз ачкаларды ж.б. пайдалангандан кийин жуугула.
- Бет, аяк, мурун жана оозуңузда колунар менен кармабаганга аракеттенгиле.
- Курч дем вирустук ооруларынн симптомдору бар адамдар менен жолугушкан учурларда кучакташуу, өбүшүү, кол алышуудан кармагыла.
- Адамдар көп топтолгон жайларда сактык чараларын көргүлө:
 - медициналык беткаптарды ар бир 4 саатта алмаштыруу менен колдонгула;
 - колдонулгандарын дароо таштагыла жана калуңузда самындап жуугула.
- Термиттик ысытуудан өткөрүлгөн азыктарды гана колдонгула.
- Коомдук жайларда тукуройтулө.

Жөтөлүү этикети

жана респиратордук ооруларда коомдук жерлерде өзүн алып жүрүү эрежелери

1-эреже



Чүчкүргөндө же жөтөлгөндө бет аарчы же бир жолу колдонуп ыргытууга мүмкүн болгон бир жолу колдонулуучу кагаз салфеткасын колдонуңуздар

2-эреже



Бет аарчы же болбосо бир жолу колдонулуучу кагаз салфетка жок учурда ооз жана муруңду алакан менен аарчыбай (алакан менен оозду кадимкидей жабуу, кол жана пайдалануучу буюмдар аркылуу жүзүштүү оорулардын таралышына алып келет), чыканак бүзүлүү жери менен тосууга үйрөнүңүз

3-эреже



Курчап турган адамдарга жүзүңүзү коркунучун төмөндөтүү максатында жөтөл менен ооруган бейтаптарга коомдук жайларда медициналык бет каптарды тагуу сунушталат

4-эреже



Самындап (бактерияга каршы же чарбалык) жылуу суу менен кылдат, ар дайым колду жууңуз жана көзгө, муруңга жана оозго кол менен тийбөөгө аракет кылыңыз

Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин Ооруларды алдын алуу жана мамлекеттик санитардык-эпидемиологиялык казымалдын департаментинин, Мамлекеттик санитардык инспекциясынын, Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин "Сасык тумоо" парата эпидемиологиялык көзөмөлдү күчөтүү жана пандемияга даярдыгы камсыздоо" долбоорунун техникалык кеңешчиси менен даярдалган. Бишкек, 2019-жыл

Мите-куртттар

Мите-куртттардын төмөндөгүдөй түрлөрү өтө көп тараган: чүчөк, аскарида, бодо тасма куртту, жазы тасма куртту, чочко тасма куртту, эхинококк ж.б.

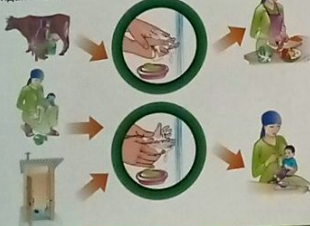
Мите-куртттар төмөндөгү ооруларга алып келиши мүмкүн:

- аз кандуулукка
- аллергияга
- имунитеттин төмөндөшүнө
- өпкө, боор оорулары, көздүн, жүрөктүн, мээнин ткандарынын жабыркашына
- ичегилердин бүтүлүп калышына
- витаминдин жетишсиздигине
- дене бой жана акыл-эс жактан артта калууга
- эс тутумдун начарлашына, ойдун чаржайт болушуна

Колуңузда самындап жуугула

Төмөндөгү жөнөкөй эрежелерди колдонуу аркылуу өзүңүздү жана үй-бүлөңүздү мите-куртттардан сактагыла:

- Дааратканадан кийин
- Баланын жалагы менен бешиктин күлүгүн алмаштыргандан жана горшугун тазалагандан кийин
- Мал тейлеп, үй жаныбарларын кармагандан кийин
- Тамак бышырар алдында
- Тамак ичээр жана балага тамак берээр алдында



САСЫК ТУМОО: НЕГИЗГИ ЭРЕЖЕЛЕР

САСЫК ТУМОО ВИРУСУ БЕЙТАП АДАМДАН ДЕНИ САК АДАМГА ЖӨТӨЛ, ЧҮЧКҮРҮҮ, КОЛ АЛЫШЫП УЧУРАШУУ ЖАНА ӨЗ АРА ЖАКЫНДАШУУ ЖОЛУ АРКЫЛУУ БЕРИЛЕТ

САСЫК ТУМООДОН КАНТИП САКТАНУУГА БОЛОТ:



Колду такай самындап жууңуздар

Чүчкүргөндө жана жөтөлгөндө оозу-муруңуңду кагаз бет аарчы (салфетка) менен жабыңыз. Колдонулган салфетканы таштанды челекке салыңыз.

Кагаз бет аарчы (салфетка) жок учурда чыканактын ичин көздөй чүчкүрүңүз. Мунун өзү ооз жана муруңду алакан менен жаап чүчкүргөңгө караганда алда канча коопсуз.

Башкалардан жок эле дегенде 1 метр обочороок туруңуз. Жолугушуу учурунда кол алышып учурашаңыз, кучакташып жана өбүшүп көрүшпөңүз.

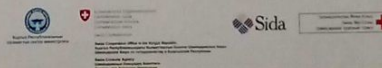
САСЫК ТУМООЛОП КАЛСАҢЫЗ, ЭҢ ИРИДЕ ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК



Инфекциянын жайылып кетпешин үчүн үйдөн дарыланыңыз

Кеңеш алуу үчүн медициналык кызматкерге кайрылыңыз

Айланадагыларга жуктуруп албоо үчүн гигиеналык бет кап (маска) кийип жүрүңүз. Бет капты ар бир 4 саат сайын алмаштырып туруңуз



USAID SPRING Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлиги 10.01.2021-жыл "Сасык тумоо" парата эпидемиологиялык көзөмөлдү күчөтүү жана пандемияга даярдыгы камсыздоо" долбоорунун техникалык кеңешчиси менен даярдалган. Бишкек, 2019-жыл

2015-жылы Кыргызстанда кызылча дартына кабылгандардын саны жогорудо. Апрель айында башына аламына менен катталган бейтаптардын саны 17 000ге жетти. Кызылча 10дун 20 жашка чейинки жаштар арасында кобурок кездешүүдө.

Кызылча деген эмне?
Кызылча – курч кармаган, тез кабыл алына турган вирустук жугуучу оору. Оорулуу жугуу булагы болуп кызылча менен ооруган адам эсептелет.

Кызылчага кантип жугуу алууга болот?
Дарт аба-тамыч жолору аркылуу адам сүйлөшкөн, жолгогон, чүчкүргөн учурда жугат. Оорулуу адам кийин келгенде кийин дагы 2 саатка чейин аймактын ичинде жүрүү коркунучу сакталып калат. Кызылча менен ооруган адамдар алгачкы белгилер пайда болгондон тартып денесине ириректер чыкканга чейин башка адамдарга жугуу берши мүмкүн.

Кайсы жашта эмдөө жасалат?
Кызылчага эмдөө КР Улуттук эмдөө календарына ылайык, балага 12 айында жана 6 жашында жасалат. Кызылчага эмдөө алуу керек. Ал эми кызылчанан тез тараган учурларда да кобурок эмдөө алуу зарыл.

Кызылча менен кий оорулу калышы мүмкүн?
Кызылча оорусу менен балдар, улуу курактагы адамдар да оорулу калышы мүмкүн. Кызылча менен мурда оорубаган адамдар жана эмдөө албагандар оорулуу адам менен байланышта болгон учурда жуктуруп алуусу толук мүмкүн.

Кызылча кантип пайда болот?
Оору жуктуруп алгандан алгачкы белгилер пайда болгонго чейинки убакыт 7 күндөн 14 күнгө чейин созулат. Оору суу тийген сыяктуу белгилер менен башталат: асыздык, кызылдоо, чыгаруу, мурундан суу жуюлуу, жөтөлүү, дене температурасынын 38,5C жогорулашы, андан кийин денеге ириректер пайда болуусу. Ириректер алгачкы жана бетке чыгат. Андан кийин денени бардык бөлүгүнө таратат. Ириректер өтө көп чыккан учурда дененин температурасы 40 C градуска чейин жетет.

Кызылчада кантип коркунучтар болушу мүмкүн?
Кызылча ошонун сезгенинин (калты) жана башталышынын (инфекция) ошондоо менен коркунучтуу, ал эми оор учурларда ошолдоо да алып келиши мүмкүн.

Эмдөөдөн кийин кызылча менен оорулу калуу мүмкүн.
Кызылчага каршы вакцина коюлсуз. Ар бир эмдөө вакцинация, реакция берини мүмкүн – оорутуу, ийне температурасынын бир аз жогорулашына. Буга атынан дарылоону керекти жок, дененде бир өзү эмдөө керек. Унутуу татаалдануулар ошол сөзгө келет.

Эмдөө коюлсабы?
Кызылчага каршы вакцина коюлсуз. Ар бир эмдөө вакцинация, реакция берини мүмкүн – оорутуу, ийне температурасынын бир аз жогорулашына. Буга атынан дарылоону керекти жок, дененде бир өзү эмдөө керек. Унутуу татаалдануулар ошол сөзгө келет.

Улуу курактагы адамдарга эмдөө жасоого болуу?
Улуу курактагы кишилерге, эгерде алар оорулуу менен байланышта болсо, эмдөө ала болот. Улуттук эмдөө календарында 20 жашка чейинки жаштарга, анын ичинде жашы болуп берүүчү, орто жана жогорку окуу жайларынын кызматкерлерине эмдөө алуу сунуш кылынат.

Көп бөлүктөр үчүн эмдөө каршы көрсөтмө берет.
Эгерде кызылча менен оорубаган адамдар ооруган адам менен байланышта болгондон кийин 72 сааттан ичинде эмдөө алышы зарыл. Эмдөө алууга жетишкен калган адамдар дарыты так аныкталганга же жомо чыгарылганга чейин эмдөө алууга болот. Эгер ага да кызылча менен оорулу калса, үйдөн чыгып, унаалуу менен байланышып кетсе жана урга чыккан медициналык кызматкердин чакыруусуна.

Кургак учукту ийгиликтүү дарылоо үчүн кургак учукка каршы дарыларды медицина кызматкеринин көзөмөлү астында 6 айдан кем эмес мезгилде үзгүлтүксүз ичүү зарыл.

Эгер аны үзгүлтүккө учуратса, анда оору туруктуу формасына өтөт, аны дарылоо кыйын жана көп убакытты талап кылат.

2-3 жума дары ичкенден кийин кургак учук менен ооруган адам микобактерияларды бөлүп чыгарбай калат жана жанындагыларга коркунуч туудурбай калат, бирок дарыларды ичүүнү дарылоо курсу аяктаганга чейин улантуу керек.

