

«Т. Рысқұлов атындағы № 222 орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
Директордың тәрбие жөніндегі орынбасары, мектеп психологы, әлеуметтік педагог
сынып жетекшілермен бірігіп атқарған жұмысы.

Вирустардың организмге өніп, онда өсіп-өніп, өмір сүруі салдарынан туатын ауруларды жұқпалы аурулар деп атаймыз. Вирустар бактериялардан және жанды денелерден пайда болады. Ең қауіптісі, олар адам организміне аса зиянды. Жұқпалы ауруларды кейде инфекция деп те атайды. Ел арасында көп тараған аурулардың бірі осы жұқпалы аурулар. Қазіргі таңда олар ең қауіпті аурулардың бірі болып саналды.

Айта кетейік, жұқпалы аурулар әр түрлі жолдармен тарайды. Оның едәуір бөлігі ауа-тамшылы жұқпалылар тобына жатады. Бактериялар тудыратын сырқаттарға – күл ауруы, көкжөтел, туберкулез, қызамық менингококтық жұқпа, гемофильді жұқпа және тағы басқалар жатады. Бұған қоса, вирус қызылша, қызамық, ЖРВИ және тұмау да осы сырқат қатарынан.

Жұқпалы аурулардың көбісі адамдармен тікелей байланыс кезінде ауа тамшысы арқылы тарайтыны анықталған. Сырқат температураның жоғарылауынан, тамақтың жыбырлауы, мұрынның бітуі, жөтел, бас ауруларынан, жалпы әлсіздіктен басталады. Ал қызылша, қызамық сияқты инфекцияларда тері қабатында бөртпе пайда болады. Ауа-тамшы инфекцияларының алдын алу спецификалы және спецификалы емес болуы мүмкін.

Ауа-тамшы жұқпаларының алдын-алудың ең тиімді тәсілі – вакцинациялау. Пневмококты, менингококты және гемофильді инфекцияларға, тұмауға, көкжөтелге, күл-ауруына, қызылшаға, қызамыққа, эпидемиялық паротитке, туберкулезге қарсы иммундау профилактикалық егудің ұлттық күнтізбесінде белгіленген. Мәселен, сәбилерге, балаларға екпелердің көпшілігі бала жасында жүргізіледі. Ал тұмауға қарсы вакцинациялау барлық халыққа бірдей ұсынылған. Ең алдымен жұқтыру және ауыр асқынулары бар ауру қауіп-қатер топтарына екпе жүргізіледі. Сонымен қатар, балаларға, қарт кісілер мен әлсіреген адамдарға, созылмалы сырқаты бар науқастарға, педагогтар мен медицина қызметкерлеріне, қызмет көрсету саласының қызметкерлеріне екпе жүргізіледі.

Егер отбасында науқас болса, оған күтім жасалып, жеке ыдыс-аяқ, сүлгі бөлінуі тиіс. Күтім заттарын жиі ылғалдап, тазалық шарасын жүргізіп, бөлмені желдетіп ауаны тазартып отыру қажет. Науқас адаммен қарым-қатынас жасау кезінде тыныс алу органдарын маска немесе орамал арқылы қорғау керек. Міне, бүгін күз айының соңғы күні. Қыс айлары да басталады. Мұндай суық кезде тұмаудың өршітіні белгілі.

Тұмауратқан кезде және ЖРВИ-мен ауру жоғарылаған кезеңде адамдар көп жиналатын жерлерге бармаған жөн. Қолды сабынмен жиі жуу – тек ішек инфекцияларын ғана емес, сондай-ақ, тамшы жұқпалары ауруларды төмендететіндігі дәлелденген. Мұндай жағдайда тез арада дәрігердің көмегіне жүгінгеніңіз абзал.

Мектеп - көптеген адамдар жиналатын орын. Көбінесе ол ЖРВИ, тұмау және басқа патологиялармен ауыру ошақтарының біріне айналады. Бұл балалардың жиі жеткілікті күшті, тұрақты иммунитетке ие болмайтындығына және гигиеналық талаптарды үнемі сақтамайтындығына байланысты. Ата-аналар мен мұғалімдер мектепте жұқпалы аурулардың алдын-алу тек білім беру процесінің тиімділігіне ғана емес, сонымен қатар оқушылардың денсаулығы мен әл-ауқатына да байланысты екенін түсінуі керек.

Гигиена ережелері

Балалардағы жұқпалы аурулардың алдын алу үшін жеке гигиенаның қарапайым ережелерін сақтау жеткілікті.

Оларға мыналар жатады:

- Күнделікті таңертеңгі «дәретхана»;
- Жұмыс орнын таза және ұқыпты ұстау;
- Дәретхананы әр қолданғаннан кейін және тамақ ішер алдында қолды мұқият жуу;
- Арнайы бөлінген жерлерде ғана тамақтану.

Сондай-ақ, балаға қарындаштар, қаламдар, басқа кеңсе керек-жарақтары және басқа заттарды аузына алмау керек екенін түсіндіру керек, кітаптарды оқығанда саусақтарыңызды сілекеймен суламаңыз.

Мектептегі барлық үй-жайлар (тек оқу кабинеттері ғана емес, сонымен қатар дәліздер де) болуы керек:

- Таза ауаға қол жеткізу үшін үнемі желдетіп тұрыңыз
- Күн сайын дымқыл тазалау арқылы ластанудан тазартылады
- Шаң жиналатын орындар болып табылатын заттардан босатыңыз

Балалардағы жұқпалы аурулардың алдын алу міндетті вакцинацияны да қамтиды. Сондай-ақ баланың тамақтануының барлық процестерін бақылау және жеке гигиена ережелерін сақтау маңызды.

Дизентерияның алдын алу

Инфекцияның таралуын болдырмау үшін сізге қажет:

- Тазалықты сақтау
- Азық-түлікті сақтау және таратудың барлық қолданыстағы ережелерін сақтаңыз
- Үй ішіндегі жәндіктердің (әсіресе шыбындардың) таралуын бақылау
- Дәретханаларды таза ұстау
- Қоқыс дорбаларын, жәшіктер мен бактарды уақтылы босатыңыз
- Оқушылардың дұрыс ішу режимін ұйымдастыру
- Оқушылардың жеке гигиенаны сақтауын бақылау
- Балалар мен ата-аналарды дизентерияның қауіптілігімен, оның негізгі белгілерімен және анықтау әдістерімен таныстыру.

Тұмау мен ЖРВИ алдын алу

Алдын алу мыналарды қамтиды:

- Гигиенаны мұқият сақтау;
- Бір рет қолданылатын гигиеналық құралдарды пайдалану (тоқыма сүлгілері емес, қағаз)
- мектеп мекемесінде дезинфекциялау үшін сабынның және басқа да құралдардың жеткілікті мөлшерінің болуы және олардың қорын бақылау
- Балаларды бір рет қолданылатын орамалмен қамтамасыз ету

-Барлық ғимараттарды (сыныптарды, дәліздерді, дәретханаларды, тамақ блоктарын және т. б.) міндетті түрде ылғалды тазалау

-Едендерді және басқа беттерді жууға арналған заманауи синтетикалық құралдарды қолдану

-Үй-жайларды жүйелі түрде желдету

-Оқушылар мен қызметкерлердің дене қызуын өлшей отырып, сонымен қатар мұрын-жұтқыншақ шырышты қабығын тексере отырып, жүйелі түрде медициналық тексеруден өткізу

-Аурулардың алғашқы белгілерінде балалар мен ересектерді оқшаулау

Баланы түшкіру және жөтелу кезінде мұрын мен ауызды бір реттік орамалмен жабуға үйрету керек, оны қолданғаннан кейін жою керек.

Жұқпалы аурулардың алдын-алу үйде де жүргізілуі керек, бұл дегеніміз:

- Салауатты өмір салтының белгілі бір ережелерін қалыптастыру

- Күннің нақты режимін сақтау

- Міндетті түрде жемістер, көкөністер мен жидектер бар толық тамақтану

- Педиатрдың баланың жағдайын тұрақты бақылауы, қажетті тексерулер жүргізу

-Ағзаның өсуі мен дамуы үшін барлық қажетті заттармен қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін дәрумендер мен басқа да препараттарды қабылдау

- Шынықтыру рәсімдерін, дене жаттығуларын жүргізу

- Ашық ауада серуендеу.

Өз денсаулығыңызды сақтаңыз!!!

