

Бекитем

« 10 » 09 2018жыл.

№12 Ыдырыс Кадыркулов атындагы

жалпы билим беруучу орто

мектебинин директору: / *Milosevich* / Жэналиева Г.Ш.

№12 Ыдырыс Кадыркулов атындагы жалпы билим беруучу орто мектебинин Улуттук саламаттык сактоону реформалоо жана «Ден соолук» программасын ишке ашыруу боюнча тузулгон жылдык

иш план

№	Аткарылуучу иштин мазмуну	Аткаруу мооноту	Аткарууга жооптулар
1	Улуттук саламаттык сактоону реформалоо боюнча 2018-жылдарга карата «Ден-соолук» программасын ишке ашыруу боюнча иш план иштеп чыгуу.	Сентябрь	Тарбия завуч
2	Сергек жашоо мунозу (спорттук мелдештерди откоруу).	Квартал сайын	Дене тарбия мугалимдери
4	Кутурма жонундо эмне билу керек?(жат жазуу)	Сентябрь	1-11-кл.Кл.жетекчилер
5	«Бангилик кылым душманы»(тегерек стол).	Октябрь	10-класс Мокеева Н.
6	«Тамеки ден соолукка зыян» (Тарбиялык саат).	Октябрь	11-кл.Турдакунова Б.
7	«Таза колдор оорудан мыкты коргойт» (жат жазуу)	Ноябрь	1-11-кл.Класс жетекчилер
8	«Гигиена жана санитария» (тарбиялык сааттар)	Ноябрь	1-4-кл. Класс жетек.
9	"Таза тиштер"(ачык тарбиялык сааттар)	Декабрь	1-4-кл. Кл. жетекчилер
10	"АИЖВ"(СПИД)"- жуктурууну алдын алуу. (тарбиялык сааттар)	Декабрь	8-11-класстар Класс жетекчилер
11	«Аракечтик эл душманы»(ачык тарбиялык саат).	Декабрь	9-класс. Ботоканова А.
12	«Биз СПИДге жана банги заттарга каршыбыз» (конкурс откоруу).	Декабрь	БОУнун жетекчиси. Жумабек кызы Г.
13	«Насвай деген эмне?».(ачык тарбиялык саат).	Январь	8-кл. Сулайман кызы Т
14	«Сасык тумоодон сак болгула!» (жат жазуу).	Февраль	1-11-кл. Класс жетек.
15	«Тамеки тартуу омурго зыян» (т. саат)	Февраль.	5-класс. Аккозов У.
16	«Арактан алыс болулу»(тегерек стол)	Февраль.	Тарбия завуч
17	«Насвай ден соолукка зыян» (Тарбиялык сабак).	Март.	10-класс. Мокеева Н.
18	«Кургак учукту бирге токтотобуз!» (ачык тарбиялык сааттар).	Март.	1-11-класстар Класс жетекчилер
20	«Бруцеллозду алдын алууга болот» (тарбиялык сааттар).	Апрель.	7-8-класстар Класс жетекчилер
21	«Гигиена жана санитария»(тарбиялык саатар).	Май.	5-11-класстар Класс жетекчилер
22	«Гигиеналык-санитардык» абалдарды сактоо (класстарда термометр жана аптечкалардын болушун камсыз кылуу)	Дайыма.	Класс жетекчилер

Аткарган: Тарбия иштеринин уюштуруучусунун милдетин аткаруучусу: / *Moisevich* / Мокеева Н.Д.

Бекитем

№12 Ыдырыс Кадыркулов атындагы
жалпы билим беруучу орто мектебинин
директору: Жээналиева Г.Ш

« 12 » « 12 » 2019 –жыл

№12 Ыдырыс Кадыркулов атындагы жалпы билим беруучу орто
мектебинин Улуттук саламаттык сактоону реформалоо жана «Ден
соолук» программасын ишке ашыруу боюнча 2019-2020-окуу
жылына карата тузулгон иш планы

№	Аткарылуучу иштин мазмуну	Аткаруу мөөнөтү	Аткарууга жооптулар
1	Улуттук саламаттык сактоону реформалоо боюнча 2019-2020-окуу жылына карата «Ден соолук» программасын ишке ашыруу боюнча иш план тузу	Сентябрь	Тарбия завуч
2	Сергек жашоо мүнөзү(спорттук мелдештерди откоруу)	Квартал сайын	Дене тарбия мугалимдери
3	Бангилик кылым коркунучу .(Тегерек стол)	Октябрь	10-кл Ботоканова А
4	Тамекиби же ден соолукпу? Өзүнөр тандагыла! (Ачык тарбия саат)	Октябрь	11-кл.Мокеева Н
5	Эхинококкоз-коркунучтуу дарт!(жат жазуу)	Ноябрь	1-11-кл. Кл.жетекчилер
6	«Таза тиштер»(ачык тарбиялык сабактар)	Ноябрь	1-4-кл Кл жетекчилер
7	АИЖВ(СПИД)-жуктуруунун малдын алуу (Тарбиялык сабактар)	Декабрь	8-11-кл
8	«Биз СПИДке жана банги заттарга каршыбыз» (Акция откоруу)	Декабрь	БӨУ, Мектеп парламенти
9	Алкоголдук коз карандылык (Тарбия саат)	Январь	9-кл. Сулайман кызы Т
10	Насвай деген эмне? (Жат жазуу)	Февраль	1-11-кл. Кл. жетекчилер
11	Сасык тумоодон сак болгула! (Жат жазуу)	Февраль	1-11-кл Кл жетекчилер
12	Тамеки чегуудөн баш тартуу-бул туура жашоо чечими.(Диспут)	Март	8-11-кл Кл жетекчилер
13	«Кургак учукту бирге токтотобуз» (Ачык тарбиялык сабак)	Март	7-кл.Таштанбек кызы Э
14	Бруцеллозду алдын алууга болот.(Ачык тарбиялык сабак)	Апрель	6-кл.Козубек кызы А
15	Кутурма жонундо эмне билүү керек? (Жат жазуу)	Апрель	1-11-кл Кл.жетекчилер
16	«Гигиена жана санитария.(Тарбиялык сабактар)	Май	5-11-кл. Кл.жетекчилер
17	Гигиеналык-санитардык абалдарды сактоо(класстарда термометр жана аптечкалардын болушун камсыз кылуу)	Дайыма	Класс жетекчилер

Тарбия иштеринин уюштуруучусунун
милдетин аткаруучусу: Мокеева Н.Д.

Бекитем

№12 Ыдырыс Кадыркулов атындагы
жалпы билим беруучу орто мектебинин
директору: Жаналиева Г.Ш
«01» «29» 2020-жыл

№12 Ыдырыс Кадыркулов атындагы жалпы билим беруучу орто
мектебинин Улуттук саламаттык сактоону реформалоо жана «Ден
соолук» программасын ишке ашыруу боюнча 2020-2021-окуу жылына
карата тузулгон иш планы

№	Аткарылуучу иштин мазмуну	Аткаруу мөөнөтү	Аткарууга жооптулар
1	Улуттук саламаттык сактоону реформалоо боюнча 2019-2020-окуу жылына карата «Ден соолук» программасын ишке ашыруу боюнча иш план тузу	Сентябрь	Тарбия завуч
2	Сергек жашоо мунөзү(спорттук мелдештерди откоруу)	Квартал сайын	Дене тарбия мугалимдери
3	Бангилик кылым коркунучу .(Тегерек стол)	Октябрь	10-кл Алманбет кызы А
4	Тамекиби же ден соолукпу? Өзүнөр тандагыла! (Ачык тарбия саат) -	Октябрь	11-кл.Ботоканова А
5	Эхинококкоз-коркунучтуу дарт!(жат жазуу)	Ноябрь	1-11-кл. Кл.жетекчилер
6	«Таза тиштер»(ачык тарбиялык сабактар)	Ноябрь	1-4-кл Кл жетекчилер
7	АИЖВ(СПИД)-жуктуруунун малдын алуу (Тарбиялык сабактар)	Декабрь	8-11-кл
8	«Биз СПИДке жана банги заттарга каршыбыз» (Акция откоруу)	Декабрь	БӨУ, Мектеп парламенти
9	Алкоголдук коз карандылык (Тарбия саат)	Январь	9-кл. Каамытов М
10	Насвай деген эмне? (Жат жазуу)	Февраль	1-11-кл. Кл. жетекчилер
11	Сасык тумоодон сак болгула! (Жат жазуу)	Февраль	1-11-кл Кл жетекчилер
12	Тамеки чегуудөн баш тартуу-бул туура жашоо чечими.(Диспут)	Март	8-11-кл Кл жетекчилер
13	«Кургак учукту бирге токтотобуз» (Ачык тарбиялык сабак)	Март	7-кл.Козубек кызы А
14	Бруцеллозду алдын алууга болот.(Ачык тарбиялык сабак)	Апрель	6-кл.Турдакунова Б
15	Кутурма жонундо эмне билүү керек? (Жат жазуу)	Апрель	1-11-кл Кл.жетекчилер
16	«Гигиена жана санитария.(Тарбиялык сабактар)	Май	5-11-кл. Кл.жетекчилер
17	Гигиеналык-санитардык абалдарды сактоо(класстарда термометр жана аптечкалардын болушун камсыз кылуу)	Дайыма	Класс жетекчилер

Тарбия иштеринин уюштуруучусунун
милдетин аткаруучусу: Мокуева Н.Д.

Бекитем
№12 Ыдырыс Калдыркүл
билим берүүчүсүнүн
директору *Шамал*
“ 21 ” 09
№12 Ыдырыс Калдыркүл

№12 Бүдүргө Кадыркулов атындагы жалпы билим берүүчү орто мектебинин Улуттук саламаттык сактоону реформалоо жана “Ден соолук” программасын ишке ашыруу боюнча 2021-2022-окуу жылына карата түзүлгөн иш планы

№	Аткарылуучу иштин мазмуну	Аткаруу мооноту	Ким аткарат
1	Улуттук саламаттык сактоону реформалоо жана “Ден соолук” программасын ишке ашыруу боюнча 2021-2022-окуу жылына карата түзүлгөн иш план түзүү	Сентябрь	Уюштуруучу
2	Пандемиялык кырдаалга байланыштуу санитардык талаптардын аткарылышын көзөмөлгө алуу	Дайыма	Мектеп админ.
3	Сергек жашоо мүнөзү (спорттук мелдештерди өткөрүү)	Квартал сайын	Дене тарбия мугалимдери
4	Кутурма жөнүндө эмне билүү керек? (Жат жазуу)	Сентябрь	1-11-кл
5	Бангилик кылым коркунучу (Тегерек стол)	Октябрь	Кл.жетекчилер 10-кл Каамытов М
6	Тамекиби же ден соолукпу? Өзүңөр тандагыла! (Ачык тарбия саат)	Октябрь	11-кл Сулайман кызы Т
8	Эхинококкоз- коркунучтуу дарт! (Жат жазуу)	Ноябрь	1-11-кл
9	“Таза тиштер” (Ачык тарбиялык сабактар)	Ноябрь	Кл жетекчилер 1-4-кл
10	АИЖВ (СПИД)- жуктуруунун алдын алуу (Тарбиялык сабактар)	Декабрь	Кл жетекчилер 8-11-кл
11	“Биз СПИД ке жана банги заттарга каршыбыз” (Акция өткөрүү)	Декабрь	Кл жетекчилер БӨУ, мектеп парламенти
12	Алкоголдук көз карандылык (тарбия саат)	Январь	9-кл Таштанбек кызы Э
13	Насвай деген эмне? (Жат жазуу)	Февраль	1-11-кл
14	Сасык тумоодон сак болгула	Февраль	Кл.жетекчилер 1-11-кл
15	Тамеки чегүүдөн баш тартуу- бул туура жашоо чечими (Диспут)	Март	Кл.жетекчилер 8-11-кл
16	“Кургак учукту бирге токтотобуз” (Ачык тарбиялык сабактар)	Март	Кл.жетекчилер 7-кл Турдакунова Бурулсун
17	Бруцеллозду алдын алууга болот (Ачык тарбиялык сабактар)	Апрель	6-кл Мокеева Нургүл
18	“Гигиена жана санитария” (Тарбиялык сабактар)	Апрель	1-11-кл Кл.жетекчилер
	Гигиеналык- санитардык абалдарды сактоо (класстарда термометр жана аптечкалардын болушун камсыз кылуу)	Дайыма	Класс жетекчилер

Аткарган: Тарбия иштеринин уюштуруучусунун

милдетин аткаруучусу: Алманбет кызы Айзада

Бекиткен
№12 Ыдыраш Кадыркулов атындагы жалпы
билим берүүчү орто мектебинин
директору Ж.Э.Алиева Г.Ш
аткарган
2022-жыл

№12 Ыдыраш Кадыркулов атындагы жалпы билим берүүчү орто мектебинин Улуттук саламаттык сактоону реформалоо жана “Ден соолук” программасын ишке ашыруу боюнча 2022-2023-окуу жылына карата түзүлгөн иш планы

№	Аткарылуучу иштин мазмуну	Аткаруу мөөнөтү	Ким аткарат
1	Улуттук саламаттык сактоону реформалоо жана “Ден соолук” программасын ишке ашыруу боюнча 2022-2023-окуу жылына карата түзүлгөн иш план түзүү	Сентябрь	Уюштуруучу
2	Пандемиялык кырдаалга байланыштуу санитардык талаптардын аткарылышын көзөмөлгө алуу	Дайыма	Мектеп админ.
3	Сергек жашоо мүнөзү (спорттук мелдештерди өткөрүү)	Квартал сайын	Дене тарбия мугалимдери
4	Кутурма жөнүндө эмне билүү керек? (Жат жазуу)	Сентябрь	1-11-кл Кл.жетекчилер
5	Бангилик кылым коркунучу (Тегерек стол)	Октябрь	10-кл Таштанбек кызы Э
6	Тамекиби же ден соолукпу? Өзүнөр тандагыла! (Ачык тарбия саат)	Октябрь	11-кл Каамытов М
8	Эхинококкоз- коркунучтуу дарт! (Жат жазуу)	Ноябрь	1-11-кл Кл жетекчилер
9	“Таза тиштер” (Ачык тарбиялык сабактар)	Ноябрь	1-4-кл Кл жетекчилер
10	АИЖВ (СПИД)- жуктуруунун алдын алуу (Тарбиялык сабактар)	Декабрь	8-11-кл Кл жетекчилер
11	“Биз СПИД ке жана банги заттарга каршыбыз” (Акция өткөрүү)	Декабрь	БӨУ, мектеп парламенти
12	Алкоголдук көз карандылык (тарбия саат)	Январь	9-кл Козубек кызы А
13	Насвай деген эмне? (Жат жазуу)	Февраль	1-11-кл Кл.жетекчилер
14	Сасык тумоодон сак болгула	Февраль	1-11-кл Кл.жетекчилер
15	Тамеки чегүүдөн баш тартуу- бул туура жашоо чечими (Диспут)	Март	8-11-кл Кл.жетекчилер
16	“Кургак учукту бирге токтотобуз” (Ачык тарбиялык сабактар)	Март	8-кл Турдакунова Б
17	Бруцеллозду алдын алууга болот (Ачык тарбиялык сабактар)	Апрель	6-кл Ботоканова А
18	“Гигиена жана санитария” (Тарбиялык сабактар)	Апрель	1-11-кл Кл.жетекчилер
	Гигиеналык- санитардык абалдарды сактоо (класстарда термометр жана аптечкалардын болушун камсыз кылуу)	Дайыма	Класс жетекчилер

Аткарган: Тарбия иштеринин уюштуруучусу: *А.Д.Моисеева* Моисеева Н.Д

КУТУРМА

Кутурма оорусу - бул кутурма оорусунун вирусу аркылуу козголуп, адамдын нерв системасын бүлгүнгө учурата турган вирустук оору.

Оору кандайча пайда болот? ►

Оору адамга ооруга чалдыккан жапайы (түлкүдөн, карышкырдан, чөөдөн) жана бакма жаныбарлардан (иттен, мышыктан, уйдан, жылкыдан, чочкодон) жугат:

- кутурма оорусуна чалдыккан жаныбарлардын адамды тиштеп же тытып алышынан;
- кутурма оорусуна чалдыккан жаныбарлардын шилекейи адамдын жаракат алган терисине же ооз көңдөйүнө түшүүсүнөн пайда болот.

Кутурма оорусу адамдан адамга жукпайт!

Эгерде Сизди кандайдыр бир жаныбар тиштеп алган болсо, тезинен жашаган жериңиздеги медициналык кызматкерге кайрылыңыз!

Медициналык жардамдын өз учурунда көрсөтүлбөй калышы адамдын өлүмүнө алып келет!

Медициналык жардам жана жугуштуу оорусуна каршы эмдөө бекер жүргүзүлөт!

Жаныбарлардын кутурма оорусу менен ооруп калуусунун негизги белгилери: ►

- жаныбарлардын жүрүм-турумундагы өзгөрүүлөр: жаалдуу жаныбарлар жароокер тартып, жароокерлери агрессивдүү боло башташат;
- жарыктан коркуусу: жаныбарлар караңгы бурчка камалып алышып, ээсинин чакыруусун жоопсуз калтырат;
- тамак жебей калышы: желбей турган нерселерди тиштей калышы, жутуп жиберishi;
- тамак жутуусунун оорлошу, шилекейинин чубурушу, жаалы күчөп, ачуусунун чукул тартышы, үнүнүн чыкпай калышы, арткы буттарынын начар кыймылдашы.

Кутурма оорусун алдын алуу иш-чаралары:

- ит жана мышыктарды колго багуунун эрежелерин сактоо, ветеринардык кызматтын тизмесине катталуу, ветеринардык каттоо китепчесин алуу;
- тумшук кап кийгизүү жана байлоодо кармоо;
- ар жылы ит, мышыктарды кутурма оорусуна каршы эмдөө;
- оорунун алгачкы белгилери пайда болоору менен мал доктурга көрсөтүү;
- башка бирөөлөрдүн ит, мышыктарын балдардын кармоосуна уруксат бербөө.

Ар бир иттин ээси ити тиштеп алган адамдын өмүрү үчүн жооп берет!

«АЙЫЛ ЧАРБА ИНВЕСТИЦИЯЛАРЫ ЖАНА КЫЗМАТ КӨРСӨТҮҮ» ДОЛБООРУ



КР айыл чарба Министрлиги
КР саламаттык сактоо Министрлиги



Дүйнөлүк банкы



Европа Союзу

Кыргыз Республикасынын саламаттык сактоо Министрлигинин Эксперттик кеңеши тарабынан 2011 жылдын 11 октябрында бекитилген.

Нускасы: 46 000 экз. «Эдем-принт» басмаканасында басылды, 2011 ж.

САСЫК ТУМООДОН САКТАНГЫЛА!

Адамдын грипп же сасык тумоого окшогон оорусу жонундо билдирууну биздин эрага чейин эле Гипократ жасаган. Орто кылымдарда да сасык тумоо эпидемиясы жонундо бизге жеткен бир нече фактылар катталган. Жугуштуу оорулардын катарына сасык тумоо, тактап айтканда, грипп да кирет.

Грипп же сасык тумоо кучтуу респиратордук вирустук инфекциялар тобуна кирет. Бул топтогу оорулар окшош белгилерге жана аны дарылоонун окшош ыкмаларына ээ болгондугуна карабай, алар ар кандай вирустар аркылуу тарайт. Грипп кичинекей балдар, онокот оорулуу адамдар жана кош бойлуу аялдар учун озгочо коркунучтуу.

САСЫК ТУМОО УЧ ТУРГО БОЛУНОТ

Женил туру - температура нормалдуу болот же 38 градус C которулот.

Орточо -38,5-39,5 градус C температура менен бирге шалдыроо, муун-булчун, ба

ш оорулары, тамак оору, жотол: Абдоминалдык синдром (ич оорудиярея) коштолуп журот.

Оор -температура 40-40,5 градус C которулуп, чыйрыгуу галлюцинация, мурун канап кусат.

САСЫК ТУМООНУ тирүү клеткаларга кирип, уруктанып-көбөйүү үчүн ал клеткалардын механизмин башкарып ала турган микроскопикалык организм, вирус, пайда кылат. Грипп вирусу дем алуу системасына чабуул жасап, оорулуу кишиден башка кишиге, негизинен, чүчкүргөндө, жөтөлгөндө, ал тургай сүйлөшкөндө чачырай турган бүркүндүлөр аркылуу жугат. Ал тез арада көп кишиге жугуп, кенири аймакка кулач жайганда пандемияга айланат.

Вирустар адамдарга эле эмес, жаныбарларга жана канаттууларга да жугат. Грипп вирусу А, В, С деген түрлөргө бөлүнөт. Гриппти көбүнесе А түрүндөгү вирус пайда кылат. Вирустун түрү негизинен анын кабыкчасындагы гемагглютинин (Н) жана нейраминидаза (N) деген эки ферментке жараша аныкталат.

Грипп вирустарынын кооптондура турган негизги нерселери: алар өтө тез көбөйүп, дайыма өзгөрүп турат. Ошондой эле алардын ар кандай түрлөрү кошулуп, жаңы түрдү пайда кылышы мүмкүн. Эгер адам вирустун жаңы түрүнө дуушар болсо, анын иммундук системасы анын мизин кайтара албай калышы ыктымал.

Сасык тумоо, адатта, суук түшкөндө күч алат. Жакында эле жүргүзүлгөн изилдөө көрсөткөндөй, муздак температурада вирустун сырткы чел кабыгы абада аны жашоо мезгилин узарта турган коргоочу илээшкек суюктукка айланат, бирок адамдын дем алуу жолдорундагы жогорураак температурада

эрип кетет да, инфекцияны пайда кылат. Муздак аба вирустук инфекцияны пайда кылбайт. Анткен менен ал алардын таралышына жакшы шарт түзөт.

САСЫК ТУМООНУ АЛДЫН АЛУУ

Бир чыны сууга бир кашык тузду салыңыз, анан туздуу сууну жакшылап аралаштырып, мурдунузга илеп тартып чимкиресиз. Бул ыкманы туздуу суу буткончо колдонгонунуз дурус. Бир аздан кийин мурдунуздан суу ага баштайт. Ошентип сасык тумоону алдын алууга болот. Бир турупту аарчып, жалпак туурап, орточо чыны (300) гр олчомундо сууга, суунун учтон эки болугу калгычакты кайнатасыз. Андан сон 15 гр имбир жана бир баш пиязды майда туурап, дагы суунун тени калганча кайнатып, суусун ичип, турупту жеп, ысык оронуп жатыш керек. Бул ыкма опкону жумшартып, сасык тумоону токтотууга жардам берет.

Бир тиш сарымсакты жанчып суусун чыгарып, 10 эсе кайнак суу кошуп, кунуго уч-торт жолу мурунга тамызуу керек. Бул кызытманы басандатып, какырыкты жумшартуу кызматын отойт. 35 гр пияз 20 гр имбирди жана эки чай кашык туз кошуп булардын бардыгын жанчып, оорулуу кишинин тош жагына, эки далынын ортосуна, алаканына, таманына токтотпостон жарым саатка дейре суйкоп, андан сон жылуу оронуп жатып алса, копко созулган сасык тумоо учун жакшы натыйжасын берет. Сарымсакты сасык тумоо тараганда чийки бойдон нанга же тамакка кошуп жеш керек. Бул сасык тумоону алдын алуу жана болтурбоо учун чон оболго тузот.

Коргонуу чаралары

Оорунун күч алышына даяр болуунун маанилүүлүгүн түшүнгөндүктөн көптөгөн өкмөттөр андай учурда кандай иш-аракет кылуу керектигин алдын ала белгилеп коюшкан. Ал эми жеке силер эмне кылсаңар болот? Келгиле эмесе, коргонуунун негизги үч чарасын карап көрөлү. Организмиңерди чыңдагыла. Үй-бүлөнөрдөгүлөрдүн жетиштүү уктап, организмдин коргоо жөндөмдүүлүгүн чыңдай турган тамак-аштарды жеп жатканына ынангыдай болгула. Иммундук системаны бекемдей турган аминокислоталарга бай жашылча-жемиштерге, дан өсүмдүктөрүнө жана майы аз белокторго басым жасагыла.

Микробдордун көбөйүшүнө бөгөт койгула. Колдон келсе, үстөлдүн жана башка эмеректердин үстүн күнүгө кылдат тазалагыла. Идиш-аяктарды — ар бир колдонгон сайын, ал эми шейшептерди үзгүлтүксүз жууп тургула. Адамдар кармаган нерселерди: эшиктин туткаларын, телефондорду жана башкаруу пульттарын дезинфекциялагыла. Бөлмөнү же үйдү желдетип тургула.

Жеке гигиенанын жакшы адаттарына кармангыла. Колду самындап, жакшылап жуугула же курамында спирти бар каражаттар менен тазалагыла. (Мүмкүн болсо, дезинфекциялоочу суюктук куюлган кичинекей бөтөлкөнү жаныңарга ала жүргүлө.) Башкалар менен, атүгүл үй-бүлөнөрдүн мүчөлөрү менен бир сүлгү колдонбоого аракет кылгыла.

Кир колуңар менен көзүңөрдү, мурдуңарды же оозуңарды кармалабагыла. Жөтөлгөндө же чүчкүргөндө, мүмкүн болсо, оозу-мурдуңарды бир жолу колдонула турган салфетка менен жаап, анан дароо ыргытып жибергиле. Микробдордун жайылышына өбөлгө түзгөн уюлдук телефон сыяктуу башкалардын буюм-тайымдарын колдонуудан качкыла. Балдарды мындай адаттарга карманууга жакшылап үйрөтүү зарыл. Андай адаттарга кармануу бардык учурда, айрыкча, сасык тумоо күч алган маалда абдан пайдалуу.

Башкаларды эске алгыла

Оорунун белгилерин байкаганыңардан бир күн мурун эле ал башкаларга жуга башташы жана ооруп калганыңардан тартып беш күнгө чейин жуга бериши ыктымал. Грипптин белгилери суук тийгендегиге окшош болот, бирок андан кыйла оор өтөт. Аларга температуранын (көп учурда өтө жогору) көтөрүлүшү, баш ооруу, аябай алсыроо, кургак жөтөл жана эт-булчундун оорушу кирет. Мурундан суу агышы жана жүрөк айлануу, кусуу жана ич өткөк сыяктуу белгилер чоң кишилерге караганда балдарда көбүрөөк байкалат. Эгер өзүңөрдөн оорунун белгилерин байкасаңар, мүмкүн болсо, үйдөн чыкпагыла, ошондой эле башкаларга жугузуп албаш үчүн этият болгула. Жетиштүү эс алгыла жана суюктукту көп ичкиле. Вируска каршы дарылар оорунун белгилери байкала баштаганда дароо ичкенде гана жардам бериши мүмкүн. Аспиринди (ацетилсалицил кислотасын) тумоолоп калган балдарга берүүгө болбойт. Эгер өзүңөрдөн пневмониянын белгилерин байкасаңар, башкача айтканда, оор дем алып, көкүрөк-көөдөнүңөр ооруп же башыңар сынып жатса, тезинен доктурга көрүңүлө.

ГРИППТИН ООР ТҮРҮ

2009-жылы биринчи жолу Мексикада айкын болгон грипптин H1N1 деген түрү 1918-жылдары он миллиондогон адамдын өмүрүн алып кеткен «испанка» гриппине окшош. Бирок грипптин H1N1 түрү чочколор менен куштар чалдыккан вирустарда табылган элементтерди да камтыйт.

КОРГОНУУ ЧАРАСЫ

1. Жөтөлгөндө оозуңарды жапкыл
2. Колуңарды жуугула
3. Үйүңөрдү желдеткиле
4. Таза кармагыла
5. Ооруп калсаңар, үйдөн чыкпагыла
6. Кол алышуудан, кучакташуудан качкыла

ЭПИДЕМИЯ БАШТАЛСА...

Эң алгач, саламаттыкты сактоо кызматкерлери берген көрсөтмөлөргө кармангыла. Катуу тынчсызданып, дүрбөлөңгө түшпөгүлө. Бул макалада берилген кеңештерге тыгыз кармангыла. Мүмкүн болсо, көп эл чогулган жерлерден оолак болгула. Эгер ооруп калсаңар, бет кап кийип алганыңар дурус. Колуңарды бат-баттан жууп тургула. Дүкөңгө бара албай кала турган учурга, болжол менен эки жумага жеткидей кылып, көпкө сактала турган азык-түлүктөрдү, дары-дармектерди жана гигиенаны сактоо үчүн зарыл

Диктант жазуу үчүн текст

СПИД – айыккыс илдет.

ВИЧ деген эмне? ВИЧ адамдын иммундук жетишсиздик вирусу (Вирус иммунодефицита человека), ал СПИД оорусуна алып келет. ВИЧти СПИД оорусу деп түшүнүү туура эмес. ВИЧ адамдын организминде пайда болгондон тартып, СПИДке өөрчүп кетүү убагы алты айдан тартып, он беш жылга чейин созулушу мүмкүн. Ага чейин ал организмде билинбей жүрө берет. Ал эми СПИД – иммунитет жетишсиздик оорусунун синдрому болуп эсептелинет. Ал адам баласына гана таандык, коркунучтуу жаны жаралган оорулардын бири.

Дарттын жугуу жолдору: ВИЧ – организмдеги белгилүү бир суюктуктардын курамында болот. Канда, спермада, сүт бездеринде кездешет. Мындан улам ВИЧ төмөнкү жолдор менен жугат деген жыйынтык чыңарсак болот:

- Жыныстык катнашта
- Кан алмаштырганда
- Тазаланбаган медициналык аспаптарды колдонгондо
- Организмге кан куйганда
- Кош бойлуу учурда энеден балага
- Эмизгенде жана төрөттөн жугушу ыктымал.

ВИЧ илдети төмөнкү учурда жукпайт:

- Сасык тумоо сыяктуу аба аркылуу жугушу мүмкүн эмес
- Өбүшкөндө, кол кармашканда, кучакташканда
- Бир идиш – аяктарды колдонгондо
- Бассейинге түшкөндө
- Чогу тамактанганда, коомдук транспортто
- Жалпы дааратканадан жукпайт.

Жугуп калуу себептери:

ВИЧ инфекциясы негизинен баңгизат, сойкулук, оорулуу энеден наристеге берилүү жолдору аркылуу таралууда. Бул илдетке чалдыккандардын көпчүлүгүн 20-39 жаштагы адамдар түзөт, 73%га жакыны.

СПИДдин алгачкы белгилери кандай: Ар бир адам кандайдыр бир белгилерден улам ВИЧке чалдыкканын аныктай албайт. Бирок ошентсе дагы медицинада СПИДдин ар кандай белгилери аныкталган. Алар:

- Салмактын дароо азайып кетиши
- Кургак жөтөлдүн пайда болушу
- Дене табынын жогорулашы
- Уйкусууроо, ич өтүү
- Депрессия, стресс сыяктуу оорулардын болушу мүмкүн.

Бирок мындай белгилерди байкаган соң дароо ВИЧ – инфекциясы бар экен деген түшүнүк болбош керек. ВИЧти мындай белгилерден тышкары анализ аркылуу лабораториялык тесирлөөдөн соң гана аныктоого болот.

Санэпид көзөмөлдөө борбору.

карантин
20/1
Инфекция

20/1

Кызамык.

Кызамык-жугуштуу вирустук оору. Вирус аба аркылуу бат тарайт. Билинбеген мезгил (инкубационный период) 10-15 күн же 18 күнгө чейин созулат. Кызамыкка каршы эмдөө албагандар көбүнчө оорушат.

Кантип жугат-карым-катнашта, сүйлөшкөндө, чүчкүргөндө, жөтөлгөндө жугат да денесине кызыл тактар пайда болот.

Биринчи белгилери-эти ысыйт, шалдырайт, жөтөлөт, мурду бүтөт. Биринчиден ооз көңдөйүндө, денесине кызыл тактар пайда болот. (сыпы), 2-4 күндө кулагынын артына жана бетине кызыл тактар чонураак болуп чыгат. Ушул мезгилде дененин ысытмасы абдан жогорулайт-40,5 градуска чейин жогорулай, андан соң тактар бүт денеге жайылат. 4-6 күндөн кийин жоголо баштайт, кандай башталса ошондой жоголот, тактап айтканда башынан баштап анан денесинен жоголо баштайт.

Эмнеси менен коркунучтуу-оор түрдө өпкөнүн сезгенишине-пневмонияга өтүшү мүмкүн, көзү көрбөй калуу коркунучу бар, эгер өтө кабылдап кетсе өлүмгө дуушар болот.

Иммунитет-Адам эмдөө алса жана ооруп айыкса-туруктуу иммунитет болот дагы кайрадан оорубайт.

Кантип алдын алса болот-эң негизги жана маанилүүсү-бул кызамыкка каршы балдарды эмдетүү (прививка) болуп саналат. Балдар 1 жашында жана 6 жашында эмделет.

Ата-энелердин эсине!

Балдарды өз убагында эмдетүүнү унутпаңыздар жана оорунун белгилери байкалса өз убагында дарыгерге кайрылыңыздар.

карантин
27/11
Директор

24/1

Кызылчанын алдын алуу.

Кызылча-курч кармаган вирустук инфекциялык оору.

Оору булагы болуп, чүчкүргөндө жана жөтөлгөндө вирус бөлүп чыгарган оорулуу адам эсептелет. Ооруп айыккандан кийин адамда бул ооруга каршы иммунитет өмүр бою сакталып калат. Кызылча менен оорубаган жана ага каршы эмдөө жасалбаган адамдар, оорулуу адам менен байланышкан соң, жаш өзгөчөлүгүнө карабастан 100% учурда оору жугузуп алышат.

Оору жугузуп алгандан кийин анын алгачкы белгилери пайда болгонго чейинки мезгил 7ден 14 күнгө чейин созулат. Оору суук тийгендин белгилерине окшош белгилер менен башталат: температура 38-40 С чейин жетет, тез арада шалдыроо, табиттин жоголушу, кургак жөтөл, мурундан суу куюлуу, андан кийин көздүн конъюнктивит (көздүн былжырлуу чел кабыгынын сезгениши) оорусу пайда болот. Алгачкы белгилер пайда болгондон 2-4 күндөн кийин жаактын былжырлуу чел кабыгында (азуу тиштеринин тушунда) майда ак түстүү иркектер чыга баштайт. Оорунун 3-5 күндөрү кызгылт темгил сыяктуу иркектер кулактын артында жана чекеде пайда болот да бетке, моюнга, денеге жана буту-колго быжырап көбөйө баштайт. Майда кызгылт темгилдер көлөмү чоңоюп, туура эмес формага келет, кай бир учурларда бири-бири менен биригишет. Темгилдер максималдуу түрдө бардык жерге чыккан учурда дененин температурасы 40 С чейин көтөрүлөт. Балдарга адегенде 12 айында жана экинчи жолу 6 жашында эмдөө жүргүзүлөт.

карантин
3/11
Паротит

3/11

Паротит-(Тепме оорусу)

Паротит-эпидемиялык (кулак түбүндөгү бездин сезгениши)- вирус козгоочу жана шилекей бездерин (кулак түбүндөгү, кээде жаактын, тилдин астындагы) жабыркатуучу катуу кармама жугуштуу оору. Паротит соо кишиге оорулуу чүчкүргөндө, жөтөлгөндө, сүйлөгөндө аба чачыраган шилекей аркылуу жугат. Чаңда урунган буюм, оюунчуктар аркылуу жугушу мүмкүн. Мурун, ооз чел кабык аркылуу вирус канга өтүп, бүт денеге тарайт. Шилекей, жыныс жана уйку безинде чогулуп көбөйөт, кайта канга өтөт.Оору 9 күнгө чейин жугуштуу. Демейде, өзгөчө суук мезгилде (үчтүн айы- жалган куран) эпидемиялык мүнөзгө ээ. Көбүнчө 5-15 жаштагы балдар, кээде жаш балдар менен чоң кишилер да ооруйт. Ооруп айыккан адамга туруктуу иммунитет пайда болот.

Оорунун инкубациялык (жашыруун) мезгили 11-23 күнгө: көбүнчө 18-20күнгө созулат.Оору катуу башталып, температура 38-39 С чейин көтөрүлөт, кусуп, мурдунан кан кетет, булчуңдар тартылышы мүмкүн. Бир эки күндөн кийин кулактын түбү ооруп, тамак чайнай албай, шишип чыгат. Кулак түбүндөгү бездер а дегенде бир жагы- 2-5күндөн кийин экинчиси шишип ооруйт. Кээде ич катуу ооруйт, өтөт же катат. Эгер температура кайрадан көтөрүлсө, ал кабылдоолордун (плеврит, неврит жана отит) белгиси. Өтө оор кабылдоосу- мээнин же мээ кабыгынын сезгениши (к.Менингит, энцефалит).

Бул оору менен ооруган адамдар тукумсуздука чалдыгышат. Оорунун алдын алуу үчүн балдарга 12 айлык жана 6 жаш кезинде ага каршы эмдөө жүргүзүлөт.

СПИД ДАРТЫ – КЫРГЫЗСТАНДЫН СОЦИАЛДЫК КӨЙГӨЙҮ 1-декабрь



Бүткүл
дүйнөлүк
СПИДке каршы
күрөшүү күнү

Жетимин айыман жайырып эжеси
Турса: "ВНЭ/СПИД жоктурд эмне билүү
керек?"

СПИД - это вирус иммунодефицита.

ВИЭ - деген эмне? ВИЭ адамдан иммун-
дук жетишсиздик вирусу, ал СПИД оорусуна
алып келет. ВИЭти СПИД оорусу деп тауу-
нуу туура эмес. ВИЭ адамдан организмине
кайда дагыгондон тартамын, СПИДге оорчуп кетүү
убала аста айдан тартамын, андан кийин
созулуп, мурчун. Ага кийин ал организмде
башкадай жерге барат. Ан эмес СПИД - иммунитет
жетишсиздик оорусунун синдрому болуп
эсептелет. Ан адам башкага гана таандык,
коркунучтуу кабыл парасан орулардын
бири.

Рартман жууу жолдору: ВНЭ-организмдеги белгилүү бир структуралардан кыраалында болот. Канда; сүт бездеринде ^{сүтүндө} кездешет. Мындан улам ВНЭ томонок жолдор ичкен туугат деген жыйынтык чыгарган болот:

- Как асманчылганда, канастык катканда.
- Глазасандыган медициналык астантарда калдонгондо

-Organizatsiya xak kuyinanda

- Көп байланыш ухурда әнеден баыла

- Амизинде жаса керемет тукуму ачылган.

Визитки поиску услуга купай:

- составитель составу суда присяжных

перуану медисине эмес.

9 - Буццхондо, сон сарнацхондо,

ектацка група

- Бир ийдиш актарда келдикине

- Бассейнне тушкандо

- Богу тасвақотингда, қонсуқ транспорт

- Жаңа даярланған куклайм.

Мүчүр каңу себеттери:

ВНЭ секцисинг мнгуинен дангузат,
сөйрүк, оруну энден наристеге берүү
жандору аркалуу тараууда. буи шидетке
- чагдахкардан колтуучун 20-30 паштага
адашар тузот. 73% га такана.

СПИРДин атошка денсера калсдай:

Ал бул адам кандайдыр бир беттерден
улам ВУТке тасдыктанган ановотай албайт.

Бирок ошентсе дага ЕПҲдан ар кайси

2. Бактериологиялықтан.