***Сак булыгыз:грипп!!!***

  Грипп – вируслы тын юлы инфекциясе (ОРВИ) төркеменә керә. Ул эпидемиягә әверелүчән. Моннан тыш, ул организмга өзлегү дә китерергә мөмкин булган кискен авыру.

ОРВИ – киң таралган чир. Россиядә ел саен аның белән 27дән 40 миллионга кадәр кеше авырый. Аның вируслары селәгәй, сулыш алганда барлыкка килгән юешлек аша, сөйләшкәндә, елаганда, төчкергәндә, ютәлләгәндә тарала. Башкаларга ул шул ук һаваны сулаганда яки бер үк көнкүреш әйберләреннән файдаланганда күчә. Әлбәттә, халык аеруча җыелган җәмәгатьчелек урыннарында грипп эләктерү ихтималы аеруча зур.

Әлеге инфекция  тиешенчә дәваланмаганда үпкә ялкынсынуы тудырырга мөмкин. Балаларда борын, колак авыруы туу,  менингит башлану ихтималы да юк түгел. Грипп бигрәк тә сабыйлар һәм өлкән яшьтәгеләр, шулай ук ВИЧ-инфекциялеләр, каты авырулылар өчен куркыныч тудыра.

Авыруның гадәттәге сезонлы артуы февраль аенда көтелә. Бу авыру белән без беренче ел гына очрашмыйбыз һәм аны дәвалауга караганда кисәтүнең яхшырак булуын күпләр үз тәҗрибәләрендә сынап карады. Гриппка каршы прививка ясату – авырудан саклану өчен беренче адым.

Прививка ясалмаган алты айдан өч яшькә кадәр балалары булган әти-әниләр балалар поликлиникасындагы участок педиатрына, өлкәннәр район поликлиникасының прививка кабинетына мөрәҗәгать итә ала. Прививкалар бушлай ясала.

Эпидемиягә ничек әзерләнергә, авыруны йоктырудан ничек сакланырга, ә инде авырып киткән очракта якыннарны ничек саклап калырга?

Исегезгә төшерәбез, грипп калтырану, баш авыртуы, сөяк һәм мускуллар сызлау, хәлсезлек, температураның тиз күтәрелүе (39-40 градус) белән башлана. Авыр очракларда борыннан кан китү, косу, аң югалту кебек билгеләр булырга да мөмкин. Соңыннан коры ютәл башлана, томау төшә, тамак төбе кызарып чыга.

Грипп симптомнары барлыкка килсә ни эшләргә?

1. Өйдә калыгыз. Авыруны йоктырудан сакланыгыз.
2. Әти-әниләр! Авыру балаларны бакчага, мәктәпкә, массакүләм чараларга җибәрмәгез.
3. Тән температурасы 38-39 градустан артып китсә – табибка мөрәҗәгать итегез.
4. Гадәттәгедән күбрәк су эчегез (чәй, морс, компот, сок)
5. Йөткергәндә һәм төчкергәндә авыз һәм борынны салфетка яки кулъяулыгы белән капларга онытмагыз.

Исегездә тотыгыз!

- Гриппны аяк өстендә үткәрергә ярамый;

- Вакытында табибка күренү һәм авыруны мөмкин кадәр иртәрәк дәвалый башлау (авырый башлаганнан соң беренче 48 сәгать) грипптан соң өзлегүне (бронхит, пневмония, отит, менингит) булдырмаячак.

Бүлмәне җилләтергә онытмагыз. Салкын вакытта бүлмәне көненә 3-4 тапкыр 15-20 минут җилләтегез. Грипп симптомнарын җиңеләйтү һәм авыруны профилактикалау максатыннан суган, сарымсак, бөтнек, лимон, гөлҗимеш, мүк җиләге, нарат җиләге, сырганак кебек дару үсемлекләрен кулланыгыз.

Грипп белән авыручыны аерым бүлмәдә урнаштыру кулай. Авыруның хәле начарлана башлау белән үк кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итегез.

**Сәламәтлекне ныгыту**

Чыныгу – кискен респиратор инфекцияләрне профилактикалауда аеруча зур әһәмияткә ия. Күбрәк саф һавада йөрергә, бүлмәне ешрак җилләтергә, көндәлек режимны үтәргә, дөрес тукланырга һәм температурага туры килерлек кием кияргә кирәк. Аскорбин кислотасы (С витамины) организм өчен аеруча әһәмиятле. Ул организмның инфекциягә каршы торучанлыгын, канның оешу сәләтен арттыра, углеводлар әйләнешен яхшырта. С витамины аеруча тозлы кәбестә суында, лимон, киви, мандарин, апельсин һәм грейпфрутта күп. Көнбагыш мае кушып ясалган кәбестә салаты шулай ук витамин һәм микроэлементларга бай.

Салкын тиюләр һәм грипп эпидемиясе чорында профилактика максатыннан көн саен 2-3 тырнак сарымсак, суган ашарга киңәш ителә. Аларның составында грипп вирусына каршы торучы фитонцидлар бар.