

## Тұмау өте қауіпті, отбасында бала денсаулығын дұрыс сақтау

Құрметті ата-аналар мен тәрбиешілер!

Тұмау — бұл жұқпалы және тез тарайтын вирустық ауру. Әсіресе балалар арасында жиі кездеседі және оларда ауыр формаларға ұласып, денсаулығына кері әсер етуі мүмкін. Сондықтан отбасында баланың денсаулығын қорғау және профилактика шараларын дұрыс ұйымдастыру аса маңызды.

Тұмаудың қауіптілігі

- Тұмау вирусы ауа тамшылары арқылы таралады.
- Ол баланың тыныс алу жолдарын зақымдап, ауыр асқынуларға, мысалы, пневмонияға, құлақ, жүрек немесе ми қабынуына себеп болуы мүмкін.
- Әсіресе иммунитеті әлсіз балалар үшін бұл қауіп қатты болады.
- Тұмау дұрыс емделмесе, созылмалы ауруларға ұласуы ықтимал.

Отбасында бала денсаулығын қалай сақтау керек?

### 1. Вакцинация жасау

Балаларды және ересектерді жыл сайын тұмауға қарсы егуді ұйымдастыру — ең тиімді қорғаныс тәсілі.

### 2. Таза ауа және ылғалдылықты сақтау

Үйді жиі желдетіп, ауа ылғалдылығын қалыпты деңгейде ұстау маңызды.

### 3. Жеке гигиена

Қолды жиі және дұрыс жуу, ауыз-жұтқыншақты жабу, сілекей мен түшкіру кезінде бет-ауызды жабу — инфекция таралуын азайтады.

### 4. Дұрыс тамақтану және ұйықтау

Баланың иммунитетін көтеру үшін дәрумендерге бай тағамдар беру, ұйқы режимін сақтау қажет.

### 5. Бала ауру болса, үйде ұстау

Қоғамдық орындарға алып бармай, емделуіне жағдай жасау керек.

### 6. Үй ішін үнемі тазалау

Ылғалды тазалау, жиһаз бен заттарды дезинфекциялау вирус таралуын тежейді.

Қорытынды

Отбасының әрбір мүшесі бала денсаулығын қорғау үшін жауапты. Тұмаудан қорғану — кешенді шараларды талап етеді. Ата-аналар баланың иммунитетін нығайтып, оның өмір сүру ортасын қауіпсіз етуі тиіс.

Балаңыздың денсаулығы — біздің ортақ байлығымыз. Сау болыңыздар!