

# ДЕНСАУЛЫҚ ӘЛІПШЕСІ

## ТІІМДІ ТАМАҚТАНУ



Тіімді тамақтану деген не? Тіімді тамақтану рационал минералдық элементтерді, көмірсуларды, майларды және майлы қышқылдарды, ақуызды және витаминдерді қамтиды. Бұл негізгі қуатты элементтердің жеткіліктілігі және олардың қытысы тиімсіз болған жағдайда, өсу және даму бәсеңдейді, сондай-ақ инфекцияларға шапдығу қаупі жоғарылайды және заттардың алмасуы бұзылып, жүрек ауруларына, семіздікке, онкологиялық ауруларға әкеліп соқтырады.

Ақуыз өсу, даму және ағза жасушаларының құрылысы үшін аса қажет. Ақуыздар өсімдік (бұршақ, фасоль, соя, арахис, жаңғақтар) және мал (жұмыртқалар, ет, балық, сүт) тектес болады. Көмірсулар көмегімен ағза жылуды сақтайды және қуат алады. Құрамында көмірсулар бар тағамдар: нан, картоп, жарма, банандар, қант, бал және басқалар. Көмірсуларды көп қолдануға болмайды.

Мамлар қуатты өндіреді және оны ағзада майлы ұлпа түрінде жинақтайды. Олар өсімдік және сары майда, мал майында болады. Витаминдер ағзаға аурулардан сақтануға көмектеседі. Витаминдерге бай тағамдар - жемістер мен көкөністер. Микроэлементтер - ағзаның қалыпты жұмыс атқаруы үшін аса қажетті химиялық заттар. Олар ағзаға тамақпен түседі.

Микроэлементтердің жеткіліктілігі неге әкеліп соғады? Негізгі витаминдердің және



Микроэлементтердің жеткіліктілігі неге әкеліп соғады? Негізгі витаминдердің және



кальций, йод, темір сияқты минералдық элементтердің жетіспеуі келесі ауруларға әкеліп соғады, мысалы:

\* Йодтың тапшылығы өстің нашарлауына, аяғы-ағзаның дамуының төмендеуіне, «кретинизм және «көмсу» дерттеріне әкеліп соғады.

\* Темір тапшылығы анемияға, ақыл-өстің төмендеуіне, бойдың өспеуіне, созылмалы диңгез құрғақ, дене бітімінің және ақыл-өс дамуының бәсеңдеуіне әкеліп соғады.

\* кальцийдің тапшылығы рахитке, сүйектің сынғыштығына, тістің түсуіне, қаринсақ, тісте артық дақ пайда болуына, тырнақтың жұмсартуына әкеліп соғады.



Бұл аурулардың алдын алу үшін: йодталам тұзды, сүт және сүттен өндірілген тағам түрлерін, етті, бауырды, алманы, балықты, теңіз тағамдарын т.б. пайдалану керек.

Дұрыс тамақтану режимі деген не? Дұрыс тамақтану режимі үнемі бір уақытта, бірақ күніне 4-5 реттен кем емес ас ішуді қарастырады. Кешкі асты ұйқыдан кем дегенде 2-3 сағат бұрын қабылдаған дұрыс, өйткені асқазан түнде демалуы керек. Ұйқыдан 1-1,5 сағат бұрын сүт, кейбір немесе қиыны ішуге болады. Ас қабылдаулар арасындағы үзіліс 4-5 сағаттан аспағаны жөн. Жеткілікті шабыналған, асығыс ішілген құрғақ тамақ, ыстық және ауық тамақтың араласуы асқазан-ішек жолдарының ертүрлі ауруларына әкеліп соғады.





# ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТ

## САНБЮЛЛЕТЕНЬ

**ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТ-А,В,С,Д,Е ВИРУСТАРЫМЕН ҚОЗАТЫН ЖҰҚПАЛЫ АУЫРУЫ. САРЫАУРУДЫҢ А ЖӘНЕ Е ВИРУСТАРЫ АҒЗАҒА АУЫЗ АРҚЫЛЫ ТҮСЕДІ. Сары ауырудың В,С,Д вирустары ағзаға қан арқылы түседі.**

**А гепатиті (80%-ге) дейін жиі кездеседі. Барлық-гепатиттің белгілері:**

- Ол тәбеттің төмендеуі
- Оң қабырға тұсының шаншуы.
- Жүрегі айну, кейде құсу
- Әлсіздік, бейжайлық
- Зәр түсінің өзгеруі(сыра түсті қоңырлануы)
- Нәжістің ағаруы
- Көз склерасының, жұмсақ таңдай, кештетіп қол, аяқ терісінің сарғаюы

**Алдын-алу шаралары,** вакцинация, жеке бас және қоғамдық гигиена ережелерін сақтау, ішуге таза немесе қайнаған су пайдалану, көкөністер мен жемістерді жуу, ыдысты мұқият өңдеу.

# КОРОНАВИРУСТАН САҚТАНУ ШАРАЛАРЫ



ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ  
САҚТАУ ҰЛТТЫҚ  
ОРТАЛЫҒЫ



АУРУҒА ШАЛДЫҚҚАН  
АДАМДАРДАН  
АЛШАҚ ЖҮРІҢІЗ



БЕТПЕРДЕ  
КИІҢІЗ



ЖЕКЕ  
ГИГИЕНАНЫ  
САҚТАҢЫЗ



БЕТИҢІЗДІ  
ҰСТАМАҢЫЗ



ЖӨТЕЛГЕНДЕ  
МАЙЛЫҚТЫ ҚОЛДАНЫҢЫЗ.  
ТҮШКІРГЕНДЕ  
ШЫНТАҚПЕН ЖАБЫҢЫЗ



ӘЛЕУМЕТТІК  
ҚАШЫҚТЫҚТЫ  
САҚТАҢЫЗ

# Жеке бас тазалығы



Күн сайын беті-қолымызды, мойнымызды, құлағымызды жуып, сулықпен жақсылап сүртінуді едетке айналдыру керек.

Тамақтанар алдында, тамақ ішіп болғаннан кейін, жан-жануарларды, лас заттарды қолмен ұстаған жағдайда, өжетханадан шыққан соң міндетті түрде қолды сабынмен жуу керек.



Ұйқыға жатар алдында аяғымызды жылы сумен жуып жату қажет.



Таңертең және кешкі ұйқыға жатар алдында тісті тазалау керек. Өзгелердің тіс щоткасын пайдалануға, өзіндікін басқаға беруге болмайды.



Шашыңды күнде тарап тұр. Сондай-ақ әр адамның жеке тарағы болуы керек.



Кем дегенде аптасына бір рет бүкіл денені жуу қажет.

# Тазалық — денсаулық кепілі

## Сен

- гигиена туралы білесің;
- жеке бас гигиенасын сақтауды үйренесің.

## Тірек сөздер

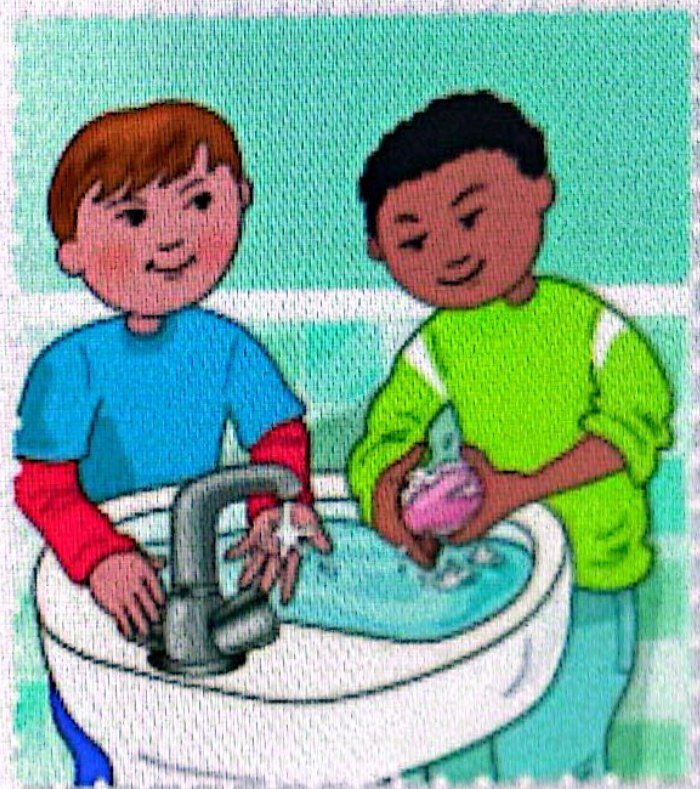
гигиена

тазалық

## Суреттерді салыстыр

Балалар туралы не айта аласың?

Не үшін тазалық сақтау қажет деп ойлайсың?



Денің сау әрі әдемі болғың келе ме? Өзіңді күт, жеке бас гигиенасын сақта.

Жеке бас **гигиенасы** — бұл денені және киімді **таза** ұстау. Гигиена ережелерін сақтау денсаулықтың мықты болуына көмектеседі.



# ТҰМАУДАН ӨЗІМІЗДІ ҚОРҒАЙЫҚ

**Тұмау** - бұл тыныс алу жолдарының қабынуымен жүретін (мұрын қуысы, жұтқыншақ, көмекей, көңірдек, бронхылар), вирустар және бактериялардан туындайтын, адамның ең көп тараған дерті.

**Тұмау** ауа - тамшылы жолмен таралады. Респираторлық аурулар мерзімдігімен сипатталады, өсіресе көктем, күз және қыс айларының қолайсыз күндерінде көбірек байқалады.

**Тұмау** жұқтыруға балалар, өсіресе ерте жастағы нәрестелер бейім келеді.

**Тұмаудың белгілері: мазасыздық, дене қызуының жоғарылауы, мұрын бітелуі, жөтел, бас ауыруы.**

**Тұмаудың таралуын ескерту:**

- ▶ сырқаттанғандарды ерте анықтау, оларды көпшіліктен оқшаулау;
- ▶ жақса бас гигиенасын сақтау;
- ▶ сырқаттарға күтім жасағанда медициналық маска тағып жүру;
- ▶ Белмелерді жүйелі түрде жалдетіп отыру қажет; мерзімдік ауырушаңдық жоғарыпаган кезде көпшілік орындарға баруды шектеу қажет.

**Науқасқа және оны қоршаған адамдарға қарапайым күтіну шараларын ескерту қажет**

- ▶ хаталғанда немесе тұхкіргенде мұрынды және ауызды орамалмен, сальфеткамен қабу керек;
- ▶ бет орамалды жиі ауыстырып отыру қажет;
- ▶ белмелерді жиі ылғалдап ауып отырған көк;
- ▶ сырқаттану кезінде сұбықтықты, өсіресе пиян қосылған шейді көбірек тұтыну қажет;



**Тұмаудың алдын алуда** ағзаны жүйелі шынықтырып отырудың маңызы зор. Күнделікті душ, салқын сумен шайынып, артынан теріні сүлгімен ысқылап сүртіну, ауа ваннасы, таңертеңгілік және өндірістік гимнастикалардың маңызды сауықтыру мәні бар.

Таза ауа, дене тәрбиесі және спорт, өмір сүрудің құнды тәртібі, витаминдері мол тағамдар тәрізді ағзаны нығайтатын барлық жағдайлар аурудың алдын алуда үлкен септігін тигізеді.

Шынығуды ерте нәрестелік жастан бастап және бүкіл өмір бойы жалғастыру қажет.

# ҚЫЗЫЛША НЕСІМЕН ҚАУІПТІ?

## ҚЫЗЫЛША – ЖҰҚПАЛЫ, ВИРУСТЫҚ АУРУ

## ҚЫЗЫЛШАНЫҢ ЖҰҒУЫ ӨТЕ ТЕЗ



## ҚЫЗЫЛШАНЫҢ АСҚЫНУЫ

## ҚЫЗЫЛШАНЫҢ АЛДЫН АЛУ

Қызылша вирусы  
**АУАМЕН**  
арайды және заттардың  
сыртында  
екі сағатқа дейін  
сақталады.

**АУРУМЕН БАЙЛАНЫСҚА  
ТҮСКЕН 10 АДАМНЫҢ 9-ы,  
ҚЫЗЫЛШАҒА  
ИММУНИТЕТІ БОЛМАСА,  
АУРУ ЖҰҚТЫРАДЫ.**

*Қызылша вирусы  
бөртпеге дейін 4 күн,  
бөртпеден кейін 4 күн  
аралығында жұғады.*

Яғни қызылшамен ауыратын  
науқас өзі білмесе де,  
бірнеше күн бойы  
айналасыңдағы адамдарға  
ауру таратуы мүмкін.

Қызылшаны 4-5-күндері  
пайда болатын  
**ДАҚТЫ-ПАПУЛЕЗДІ  
БӨРТПЕДЕН**  
және дене **ҚЫЗУЫНЫҢ**  
**40,5** градусқа дейін  
**КӨТЕРІЛУІНЕН** білуге  
болады.

**БРОНХИТ,  
ПНЕВМОНИЯ,  
ЭНЦЕФАЛИТ,  
СОҚЫРЛЫҚ,  
САҢЫРАУЛЫҚ,  
ПСИХИКАЛЫҚ  
АҚАУЛАР.**

Сонымен қатар қызылша  
иммундық жүйенің де  
зақымдайды. Ағзадағы  
антиденелердің 20-дан 70%-  
ға дейінгі бөлігі жойылып,  
адам тіпті бұған дейін  
ауырған ауруларымен де  
күресе алмайды.

Медициналық қарсы  
көрсетілім болмаса,  
**ЕКПЕ САЛДЫРУ  
КЕРЕК.**

*Екпеден кейін адам  
қызылша вирусын  
жұқтырса да,  
ауруы асқынбай,  
жеңіл түрде өтеді.*

