

САК БОЛУҢУЗДАР, ВИЧ СПИД ОСТОРОЖНО!

ВИЧ/СПИД жөнүндө фактылар:
Адамдын иммунжетишсиздик вирусу (ВИЧ) адамдын организмине кирип, иммундук системаны талкалайт жана ал системаны ар түрдүү оорулар менен натыйжалуу күрөшө албагыдай кылып алсыздандырып салат.

ВИЧ - инфекциялуу адам узакка чейин соо кишидей эле жүрө берет жана атүгүл оору жуктуруп алганын да сезбеши мүмкүн.

ЖОКИ/ВИЧ жуктуруп алуудан төмөнкүдөй сактаныңыз:
- бир гана жыныстык өнөктөшкө берилгендикти сактаңыз;
- берилүүнү бузганыңызда, бир нече жыныстык өнөктөрүңүз болсо, жыныстык катнаш мезгилинде сөзсүз презерватив колдонуңуз;
- кокус оорукчан болсоңуз, оорудан айыкканга чейин жыныстык катнашуудан карманыңыз.



КААЛАГАН АДАМДЫН
ЫКТЫЯРДУУ ТЕКШЕРИЛҮСҮ
АНОНИМДҮҮ ЖАНА ЖАШЫРУУН
ӨТКӨРҮЛӨТ. ТЕКШЕРҮҮНҮН
ЖЫЙЫНТЫГЫ ТЕКШЕРИЛГЕН
АДАМДЫН ӨЗ КОЛУНА БЕРИЛЕТ.

ВИЧ төмөнкү шарттарда жугат: Как ВИЧ передается:

- САКТАНБАГАН (ПРЕЗЕРВАТИВСИЗ) ЖЫНЫСТЫК КАТНАШУУДА;	- КАН АРКЫЛУУ (БУЛГАНЫЧ ИИНЕ ЖАНА ШПРИЦТЕРДИ КОЛДОНГОНДО);	- (ВИЧ) ИНФЕКЦИЯЛУУ ЭНЕДЕН БАЛАГА ТӨРӨТ МААЛЫНДА ЖЕ ЭМЧЕК ЭМИЗИП ЖАТКАНДА
- ПРИ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА	- ПРИ ВВЕДЕНИИ НАРКОТИКОВ ЧЕРЕЗ КРОВЬ	- ОТ (ВИЧ) ИНФИЦИРОВАННОЙ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ



ВИЧ төмөнкү шарттарда жукпайт: Как ВИЧ не передается:

<p>- ИДИШ-АЯКТЫ БИРГЕ ПАЙДАЛАНГАНДА, КОЛ АЛЫШКАНДА, ӨБҮШКӨНДӨ</p>  <p>- ЧЕРЕЗ ЕДУ И ПОСУДУ, ЧЕРЕЗ ОБЪЯТИЯ, ЧЕРЧЕЗ ПОЦЕЛУИ,</p>	<p>- ЧЫМЫН-ЧИРКЕЙ ЧАККАНДА. ООРУЛУУНУ КАРАП, ТЕЙЛЕГЕНДЕ;</p>  <p>- ЧЕРЕЗ НАСЕКОМЫХ, ЧЕРЕЗ ВОЗДУХ ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМ</p>	<p>- МОНЧОГО, БАССЕЙНГЕ, КООМДУК ДАРАТКАНАЛАРГА БАРГАНДА;</p>  <p>- В БАНЕ, В БАССЕЙНЕ, В ОБЩЕСТВЕННЫХ ТУАЛЕТАХ</p>
--	--	--



Уголок здоровья



“В здоровом теле - здоровый дух”

Каждому ребенку
крепкого здоровья

- Промывать глаза по утрам - **полезно.**
- Употреблять в пищу морковь, петрушку - **полезно.**
- Заниматься физкультурой - **полезно.**
- Оберегать глаза от ударов - **полезно.**
- Читать лежа - **вредно.**
- Смотреть на яркий свет - **вредно.**
- Смотреть близко телевизор - **вредно.**
- Тереть глаза грязными руками - **вредно.**



СТОП КОРОНАВИРУС

COVID-19

СИМПТОМЫ

МЕРЫ ЗАЩИТЫ

Горячая линия

село Калининское
6-57-17 ГСВ №15
г. Кара-Балта №118
Мобильная бригада

НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

САПЫН

Профилактика коронавируса (COVID-19)

COVID-19 ПАНДЕМИЯСЫ ТУУРУНАА ААМШТИРИГЕН МЕКЕМЕЛЕРТИ

ВАРГАМДА САНИТАРДИК ЭПИДЕМИЯНЫН КООРСТАЛУН СТИМАЛДАРЫН САКТООНУН ВРЕМЕСИЭН

УРМАТТУУ АТА-ЭНЕЛЕР ЖАНА БАЛДАРИ

ЭСИННИЗДЕ ВОЛАСУ: ЭЧ КИЧАККИ
ЭБИЖУУДУУ АРАС-АРАСЫН УКУУУ ЖОНИ

102 111

+996 (772) 39 8474

ЧАЛЫШЫНЫЗ КЕРЕК

USAID fhi360

ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ COVID-19

- ЧАШЕ МОЙ РУКИ СМЫЛОМ НЕ МЕНЕЕ 20 СЕКУНД
- ПИКРОВАЙ НОС И РОТ ПЛЮ СКАПЛЕ И ЧУЛАННИ
- ДЕЗИНФИЦИРУЙ ЛУЧШЕ ВЕЩИ
- СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ В 2 МЕТРА
- НЕ ПОСЕЩАЙ ЛУЧШЕ МЕСТА
- НЕ ТРИСЯЙ РУКАМИ ГОЛЫ И НОС
- ДЕЛАЙ МАСКУ ПРАВИЛЬНО

USAID fhi360



Official document or certificate with text and logos.

САНБЮЛЛЕТЕНЬ

САРЫК ООРУСУ (вирусный гепатит)

ЖУГУШТУ САРЫК ООРУЛАРЫНАН КАНТИП АЛДЫН АЛА САКТАНУУ КЕРЕК

Оорунун алдын алууда элдүү пункттардын санитардык тазалыгын жакшыртуу, таштандыларды, аяар чикерлерди өз убагында жууштуруу, даярдаткычтардын тазалыгын камсыздоо, айыл чармандар, шаарларда канализацияларды туруу, чымырлар каршы аёосуз күрөш жүргүзүү чоң мааниге ээ болгону сунуш салып жакшыртууга, экинчи тазалатуу суу менен камсыз кылууга көңүл бөлүү керек.

Ый тирчиликте тамак-аш калдыктарын, таштандыларды атайын ичкине чогултуп, аларды өз убагында жууштурууда туура, жоготуп тууру, коргоо жайларды тазалоо чымырлардын көбөйүп кетишине жол бербейт.



Боорду өзгөргүчү вирустун (А) түрүнөн алдын-ала сактануунун Эң жөнөкөй эрежелерди эсиңерге салабыз:

- колду даярдоодо бергенден кийин жемиш тамак ичүүдөн алдында өтө кыдаттык менен таза самындап жуу, эздүк кол жана жүз ачыларды бөлүп коюу, аларды таза кармоо;
- тамак-сактардын даярдоонун эрежелерин, тазалыгын сактоо;
- аккан суулардын, колмыктерди аяар-чикир таштандылардан булануудан сактоо;
- колдоулган ички аяты, сүтүнү, оюнчуктарды ысык суу менен таза жууп жемиш туура сактоо;
- сууга атайын гана белгиленген жерлерде киринүү жана аккан сууга кир жууганга болбойт.
- аккан сууну, аяктын, калдун, көлмөнүн сууларын кайнатып туруп, ичүүгө жана мындай суулар менен жашылча-жемиштерди жууга болбой тургандыгын эсте сактоо;



САК БОЛУҢУЗДАР, УЧУК ООРУСУ (ТУБЕРКУЛЕЗ)

Туберкулёзду дарылоодо ар кандай элдик медицинанын дарыларын (кымыс, бад, прополис, жамган, дары чөптөр) колдонсо болот. Бирок билим көз турган нерсе, булардын баары туберкулёз бактерияларын өлтүрө албайт. Туберкулёздун негизги дарылары болуп эсептелишет.



ТУБЕРКУЛЕЗДУ ДАРЫЛООДО КАНДАЙ ТАМАКТАНУУ, ЭС АЛУУ ЖАНА ЭМГЕКТЕНУУ КЕРЕК?

Туберкулёз ооруусунун тамыктануу рационалдык болжол кам витаминдер жетиштүү болуусу элдик. Сүт тамыктарды, жер жемиштердин, ар кандай ширелерди колдонуу керек. Туберкулёз оорулары жетиштүү уктама (суктасына 8-10 саат) жана эс ала тизирээк алыгышат.

Канга сунушталган убагытта таза абада болуусу жакшы. Туберкулёз бактерияларын болтуу ыяларбай калгандын баштап аз-аздан жеңил жууштарга аралашса болот.

Ушулардын бардыгы туберкулёздук жакшы айылдып катунун жана кайра кайталанбашын алдын алуунун негизи.

ТУБЕРКУЛЕЗ ДЕГЕН ЭМНЕ ООРУ?

Туберкулёз адамдын организмине туберкулёз бактериялары киргенде пайда болуучу инфекциялык (жуштуу) оору. Эң негизги илдеттөнүүчү орган - өпкө. Кээде мээ жана анын чөл кабыктарынын, сөөктөрдүн муундардын, бөйрөктөрдүн, көздүн, ичегилердин ж.б. органдардын туберкулёзу болушу мүмкүн. Туберкулёз ооруларынын 75%тин 20-40 жаштагылар түзөт, б.а. иштегөө жана балалуу боло турган көздөн адамдар.

Туберкулёз оорусун аныктырса болсоору азыркы убакта далилденген. Эгерде туберкулёзду аныктоо жана дарылоо туура уюштурулса (дары ичүү көзөмөлдөнсө жана үзгүлтүксүз жасалса) оорулар сөзсүз аягыт.



ЭКИ ЖУМАДАН УЗАК ЖӨТӨЛСӨНӨР, ҮЙ-БҮЛӨҮК ДАРЫГЕРГЕ КАИРЫЛЫҢЫЗ!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Туберкулёз – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулёза (палочкой Коха). Возбудитель открыт в 1882 г. бактериологом Робертом Кохом, лауреатом Нобелевской премии (1904 г.). Туберкулёз чаще всего поражает лёгкие, но может развиваться и в других органах (кости, суставы, мочеполовые органы, глаза, мозговые оболочки, лимфатические узлы, кожа).

Заразиться туберкулёзной инфекцией может каждый. Но чаще всего заражаются те, кто находится в тесном контакте с больным "открытой" формой туберкулёза.

Кашляя, чихая, разговаривая, больные туберкулёзом выделяют микобактерии, чьи яйца, микробы, споры разносят микобактерии. Они образуют аэрозольную массу, которая длительное время сохраняется в окружающей среде (в воздухе, пыли, на страницах книг – 3 месяца, в воде – 5 месяцев).

Инфицирование происходит при вдыхании заражённого воздуха.

Кроме бытовых людей истинные инфекции могут быть домашними и дикие животные. Наиболее опасными для человека являются крупный рогатый скот, козлы, лошади, кролики и свиньи. Контакт с животными, особенно с крупным рогатым скотом, свиньями, козлами и лошадьми, может представлять опасность заражения туберкулёзом.

Группы риска по туберкулёзу:

- Дети, пожилые люди.
- Курящие.
- Люди, принимающие гормональные препараты и лекарства, ослабляющие иммунную систему.
- Носители вируса иммунодефицита (ВИЧ) и болезни СПИДом.
- Больные с хроническими заболеваниями: диабетом, венозной болезнью.
- Злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
- Люди БСМЖ и лица, находящиеся в местах лишения свободы.
- Люди, живущие в неблагоприятных условиях (семейные конфликты и ссоры, антисанитария).

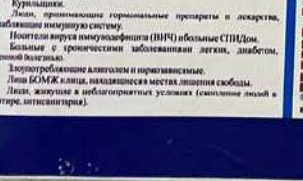
Следите за своим здоровьем!

Обратитесь к врачу при появлении следующих симптомов:

- Кашель в течение 3 недель и более с выделением мокроты (возможно с кровью).
- Снижение или отсутствие аппетита, потеря веса.
- Незначительное повышение температуры тела.
- Быстрая утомляемость, общая слабость.
- Повышенная потливость, особенно ночью.
- Боль в грудной клетке.
- Повышение температуры при небольших физических нагрузках.
- Синеватый румянец и блеск в глазах.

Профилактика туберкулёза не исключается от нас:

- Вакцинация новорожденных на 3-7 день жизни.
- Ревакцинация – детям в 7 и 14 лет (при наличии отрицательной реакции Манту).
- Не отказывайтесь от профилактических медицинских осмотров.
- Вести здоровый образ жизни:
- Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ).
- Рациональное питание.
- Оптимальный двигательный режим.
- Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе.
- Личная гигиена.
- Черезвычайная реакция труда и отдыха.
- Положительные эмоции.
- Часто проветривайте квартиру, кухню, ванную комнату.
- Постоянно делайте и проветривайте помещения.



САНБЮЛЛЕТЕНЬ

ЭХИНОКОККОЗ — это опасно!

Необходимо помнить следующие правила:

- Не употреблять сырое молоко и сырые яйца. Это важно особенно для детей.
- Соблюдать правила личной гигиены.

- Обязательно соблюдать личную гигиену: мыть руки после каждого посещения туалета.
- Не употреблять сырое и немытое молоко и сырые яйца.

Как правильно мыть руки

ТАЗА ТИШТЕР

КАРИЕС ДЕГЕН ЭМНЕ?



КАРИЕС - оорусун микробдор козгойт. Ошо микробдун кесепетинен тиштер бузулуп, көңдөйчөлөр пайда болот.



КАРИЕС - КЕҢИРИ ЖАЙЫЛГАН ООРУ

Балачакта бул оору өнөкөт оорулардын ичинен биринчи орунду ээлейт жана баардык жерде кездешет. Калктын пикирине изилдөө жүргүзүүнүн (PRA) натыйжаларына таянсак, тиш көйгөйү Кыргызстандын айыл жергесинде кеңири жайылган жана эң түйшүктүү 10 оорунун катарына кирет.



КАРИЕС ЭМНЕДЕН ПАЙДА БОЛОТ?

- ооз көңдөйүнүн гигиенасын сактабоо;
- таттууларды (канд, конфет, булочка, кока - кола ж.б.) өтө көп өлчөмдө керектөө;
- микроэлементтердин (фтордун, кальцийдин) организмге өтө аз өлчөмдө келиши.

*Чынык зуби
ке болели
И блестяли
кал мач.
Щеткой чисти,
ветав с постели
Каждый зуб
милуיתי три!*

Здоровые зубы -

*Чисти м зуби
дважды в сутки.
Чисти м долго:
три минуты.
Щеткой чисти,
ке лаской.
Пастой во время,
ароматной.*

*Мы чисти м, чисти м зуби
И весело тавели.
А тем кто из не чисти м.
Мы посетилу посл:
Эв, давай ке зевай,
О зубам ке забивай,
Снизу-вверх, сверху-вниз
Чисти м зуби ке ласиво.*



Art.

залог здоровья

*Если б зуби
вдруг могли говорить,
То они б нас
зачали чисти м:
Мы нас чисти м,
чисти м не спешим,
И старушки и бабушки нас
почисти м.*



ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

Грипп – что это такое?

Грипп – это острое респираторное заболевание (инфекция), которая резко проявляется после скрытого инкубационного периода продолжительностью 1 или 2 дня. Для этой инфекции характерны воспалительные процессы слизистой оболочки носа (ринит), гортани (ларингит), воспаление пазух носа (синуситом), кашель (бронхит), нарушения дыхания (круп).



Чем опасен вирус гриппа?

Но ведь и эти проявления — далеко не самое страшное в этой болезни. Опасность сокрыта в том, что вирус гриппа постоянно циркулирует в крови заболевшего, выделяя токсины и отравляя организм. А это уже чревато нарушением ряда жизненных функций организма, а также осложнениями. Проявляется же это мышечными и головными болями, рвотой, а порою и галлюцинациями.

Существует еще одна опасность. Она заключается в том, что работа иммунной системы во время болезни нарушается. У каждого человека в верхних дыхательных путях находятся различные микробы, развитие которых в нормальном состоянии человеческого организма подавляется иммунитетом. Когда же человек заболевает гриппом, поражаются клетки трахеи и бронхов, что, в свою очередь, затрудняет их очищение и открывает свободный доступ инфекции в глубокие ткани.



Такой вот период длится совсем недолго (всего пару часов), однако за это время находящиеся в дыхательных путях микробы могут резко атаковать и без того ослабленный организм. Это может привести к развитию пневмонии (провоцируется гемофильной палочкой, стафилококками, пневмококками) или же параллельному заболеванию – вирусной инфекции.