

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**Дені саудың - жаны сау**ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.11.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/83555/>**Ақтөбе облысы, Мұғалжар ауданы,****Алтынды ауылы «Балапан» бөбекжай-бақшасы****МКҚК-ның тәрбиешісі****Алдабергенова Гульжанат Муратовна****Дені саудың - жаны сау**

Салауатты өмір салтын ынталандыру-әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі, алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т.с. бағытталған.

Н.Ә.Назарбаев

Еліміздің Тұңғыш Президенті Нұрсұлтан Назарбаев өзінің халыққа арнаған «Қазақстан-2030» жолдауында бізді Отан игілігі үшін өз денсаулығымызды сақтауға шақырды. Қазақстанда тұратын әрбір азаматтың денсаулығы мықты болуы керектігін айтты. 2008 жылдың 8-ақпандағы кезекті жолдауында денсаулық мәселесіне көбірек тоқталып кетті.

Қазіргі таңда елімізде болып жатқан төтенше жағдай COVID-19 пандемиясы ушығып тұр. Әлем жұртшылығын дүрліктірген коронавирус көптеген елдерге тарап үлгерді. Вирусты жұқтырған адам саны күннен күнге көбеюде. Қазірдің өзінде жобамен 500-ден астам адам ауырып жатыр. Біздің қолдан келетін көмек үйден ешқайда шықпай отыру. Алайда адамдардың көбі бұл жағдайға салғырт қарап жүр. Бұқаралық ақпараттардан, теледидардан, инстаграм, телеграм, фейзбук, уацап желілерінде ескертулер таратылып, сақтық шараларын қолдану сұралып жатыр.

Мамандар аурудың негізгі белгілерін атады: бұл дертті жұқтырушылар тыныс алуы қиындап, өзің үнемі шаршаңқы сезінеді, сонымен қатар қызуы көтеріліп, жөтеліп, тамағы ауырады.

Коронавирустық пневмонияны емдеу кезінде антибиотиктерді қолдануға болмайды.

Әзірге жаңа коронавирусқа қарсы қолданылатын арнайы дәрі-дәрмек жоқ.

Коронавирусты кез-келген жастағы адамдар жұқтыруы мүмкін, бірақ балалар мен 65 жастан асқандар, сондай-ақ иммундық жүйесі әлсіз адамдар ауруды асқындырып алу қауіпі бар топқа жатқызылады, — дейді Роспотребнадзор.

Сарапшылар қол ұстасып амандасудан, маңдайдан сүюден бас тартуға кеңес береді. Сондай-ақ, қол мен бетті үнемі таза ұстау керек — зарарсыздандырғыш заттарды қолданыңыз, тамақтанар алдында, жұмыста қолыңызды жуыңыз, компьютердің пернетақтасын, смартфон экранын, қашықтан басқаруға арналған пультты, есіктің тұтқалары мен жақтауларды үнемі сүртіп отырыңыз деп ескертіп жатыр. Үйден шықпауымыз, әрине бірінші орында өзіміздің қауіпсіздігіміз үшін, екіншіден үйде отырғанымыз өзіміз ауырып қалғанда басқа адамға жұқтырмас үшін және басқа адамнан жұқтырып алмас үшін. Менің ізденуім бойынша бір адамның өзі жиырма адамға дейін жұқтыру мүмкіндігі басымырақ екен. Ал ауырған адам үйден шықпаған жағдайда бір адамға жұқтырады екен. Сондықтан менің ойымша барлығымыздың үйде отырып сақтанғанымыз жөн. Менің ойымша, жер жүзін коронавирус жайлап жатқанда одан қорғанудың жолдарын білу маңызды. Себебі бірі белсе, бірі білмейді. Адамның дене қызуы көтеріліп, жөтел қысса бірден ауруханаға баруға асықпаған дұрыс. Өйткені коронавирус жұқтырған болса, өзгелерге қауіпті болуы мүмкін. Сол себепті үйден шықпай, жедел жәрдемді үйге шақырған дұрыс.

-Сондай-ақ ауруға қарсы тұру үшін уақытымен тамақтанып, тынығып, спортпен айналысуда өте маңызды және пайдалы. Адамның имунитеті көтеріледі. Бірақ дені сау адамның да тынығып, спортпен шұғылданып, дұрыс тамақтанғаны артық етпейді. Әрдайым көпшілік ортада бетперде тағып жүрген жөн. Менің ізденісім бойынша, коронавирус індеті сыртқы ортаға төзімді емес екен. Дезинфекциялық және құрамында спирті бар заттарға төзімді емес екенін және бұл індет 57 градус С және одан жоғары температурада өлетін тәрізді. Сондықтан барлығымыз үйімізді күніне бір немесе одан да көп желдетіп, хлорлы сумен жие сүртіп тұрған абзал.

Қорытындылай келе бұл індетпен барлығымыз бірге күресуіміз керек. Барынша үйден шықпай, аурудың алдын алайық. Еліміз тыныш. Жұртымыз аман. Бейбітшілік заман болсын. Әрдайым аспанымыз ашық болсын!