**Сак бул, грипп!**

 Грипп – куркыныч чир.Ул вирус аша йога.Вирусларны ныклап хәлсезлек тоелмаган, чирне җиңелчә үткәреп йөргән авырулар тарата.Грипп белән чирләүче әйләнә-тирәдәгеләрне сөйләшкәндә, йөткергәндә, төчкергәндә һавага төкерек, төчкерек тамчылары белән вирус таратып зарарлый.Вирус организмга эләккәч, агулы матдә (эндотоксин) бүленеп чыгып, вирусларның яртысы үлә.Шул вакытта алар кеше организмын да агуларга өлгерә.

 Йөткергәндә, төчкергәндә 20 меңнән алып 40 меңгә кадәр тамчы барлыкка килүен беләсез микән?! Өстәвенә, алар әйләнә-тирәлеккә югары тизлектә, төчкергәндә секундына – 50, ютәлләгәндә - 100 метрга таралып өлгерә.Эре тамчылар тиз утыра, ә ваклары аэрозоль сыман һавада ярты сәгатькә кадәр очып йөри һәм ерак араларга таралып өлгерә.Әнә шуңа да төчкергән, яисә йөткергән бер кеше грипп вирусы белән дистәләгән кешене зарарлый. Моны истә тотып, грипп таралган чорда балалар белән кеше күп йөргән урыннарда булуны чикләү мөһим шарт итеп куела.

 Зарарланган вакыттан чир башлану дәвере зур түгел - 12 сәг. 1-3 көнгә кадәр. Чир гадәттә кинәт башланып китә. Хәлсезләндерә, өшетә, баш, мускуллар, буыннар авырта.Температура 39 - 40 градуска кадәр күтәрелә һәм дәва чаралары күрелүгә карамастан, 4-6 көн дәвамында төшми. Борын, йоткылык әчетеп “янып” торган сыман тоела. Берникадәр вакыттан соң борын, йоткылык һәм тамакның лайлалы тышчасында үзгәрешләр башлана. Какрык бүленеп чыга башлый, томау төшә, борыннан кан китүе ихтимал. Каты ютәл җәфалый.Авыру кеше табибка вакытында мөрәҗәгатъ итмәсә, аякта йөреп торса, өзлегү ихтималы зур. Нәтиҗәдә тын юллары, үпкәләр ялкынсынырга мөмкин. Йөрәк-кан тамырлары авырулары булган кешеләрнең чирләре көчәеп китүчән була. Колак һәм тамак шешәргә, шулай ук сирәк кенә баш мие дә ялкынсынырга мөмкин.

**Балаларны грипптан саклап алып буламы соң?**

 Салкын тию авыруларын кисәтүдә организмны чыныктыру бәяләп бетергесез әһәмияткә ия.Балаларны яланаяк йөрү, кар бәреш уйнау рәхәтеннән чикләмәгез, шәп йөгерүдән тыймагыз.Мөмкинлек туу белән, бигрәк тә ял көннәрендә чаф һавада булыгыз, чаңгы шуыгыз.

Гриппның тәүге билгеләре сизелү белән, баланы өйдә калдырырга һәм табиб чакырырга кирәк. Авыруны хастәханәгә салу-салмауны табиб хәл итә. Аны аерым бүлмәгә урнаштыру мөмкинлеге булмаган очракта, яткан кроватен ширма яисә пәрдә корып аерасың, аерым савыт-саба, сөлге йөртәсең.Саф һава вирусларны үткәргәнлектән, бүлмәне көненә 3-4 мәртәбә 30-40 минутлап җилләтеп аласың.Тузан алу, башка җыештыру эшләре фәкать юеш чүпрәк ярдәмендә башкарыла.

 Табиб билгеләгән дару дәвасыннан тыш аякларын җылыту, кура җиләге вареньесы, лимон, бал белән шифалы үләннәр кушып пешерелгән чәй эчү, суган, сарымсак ашау кебек савыгуга ярдәм итүче сыналган чараларны да онытмаска кирәк.

 Авыру баланың туклануын түбәндәгечә оештыру максатка ярашлы булачак. Тәүге көннәрдә ярым сыек хәлдәге ризыклар, алар витаминнарга байларын кыргыч аша кырып бирәсең.Бала ашаудан баш тарта икән, көчләп булса да туендырырга кирәк.Зур булмаган порцияләр белән татлы чәй, җимеш сулары, һич югында кайнаган су эчерәсең.Чөнки грипп чорында организмның сыеклыкка ихтияҗы арта. Авыру ятып торырга тиеш. Туңса, юрганга төрергә, аягына грелка куярга, җылы лимонлы чәй бирергә.Бүлмә температурасы 18-20 градус булу зарур. Бүлмәне еш җилләтергә, авыру яткан мендәрне, юрган тышларын, япманы еш алмаштырырга.Бирелгән киңәшләрне тотканда, балаларны грипптан саклап калып була.

 **Дөнья чире. Беләсезме?**

 Ел саен грипп эпидемиясе вакытында дөньяда 500 миллионнан артык кеше авырый.Статистика мәгълуматлары буенча урта яшьтәге һәр кеше елына 2 тапкыр грипп яисә тын юллары вируслы инфекциясен (ОРВИ) кичерә.

 Саннар ни сөйләсә дә, бу авыруга профилактиканы алдан бару отышлы.Быел илдә гриппның иң котырган чагы февраль уртасына туры килә дисәләр дә, соңгы мәгълуматларга караганда, ай башында ук Русия Федерациясенең 40ка якын регионында грипп эпидемик чикне узып киткән. Бу исемлеккә Татарстан да керә.Республиканың кайбер районнарында эпидемиологик чик 50 процентны узган.Русия кулланучылар күзәтчелегенең Татарстан Республикасы буенча идарәсе матбугат үзәге, хәбәренчә, бу чик Түбән Камада 54%. Хәтта әлеге шәһәрдәге 3 кешедә узган ел бар дөньяны өркеткән дуңгыз гриппы дип аталучы чир табылган.

 Һава температурасының даими тирбәлеше инфекция таралуга уңай йогынты ясый.Кышын иммунитет йомшару да авыруга каршы тора алмый. Шуны истә тотыгыз: дуңгыз гриппы тагын да куркынычрак.Әмма аны сезонлы грипптан аеру бик кыен.Аларның билгеләре бер төрле.Йогу юллары да бер үк сөйләшкәндә, төчкергәндә яки ютәләгәндә бүленеп чыгучы тамчылар аша кешедән кешегә күчә.Авыруны кисәтү чаралары гади һәм үтәлерлек.Бары иренмәскә генә кирәк.Җәмәгать урыннарында, хастаханәләрдә, сату урыннарында, халыкка хезмәт күрсәтү өлкәсендә эшләүчеләргә, мәктәпләрдә борынны каплап, махсус битлек кияргә киңәш ителә.Эш яки яшәү урыннарының санитария-гигиена торышын яхшырту, тиешенчә җылылык белән тәэмин итү, шәхси гигиена таләпләрен үтәү, бүлмәләрне ешрак җилләтү, витаминлы ризыклар, организмның иммун системасын ныгыта торган төрле үләннәр, җиләк-җимешләр куллану да гриппка каршы чараларның бер өлеше булып тора.

 **Профилактика**

 Грипп авыруын йоктырмас өчен, иң беренче чиратта, иммун системагызны ныгыту кирәк.Витаминнар күбрәк ашагыз.Шулай ук салкында юка киенеп йөрүдән, туңудан сакланыгыз.Салкын тидермәгез.Авыру янына битлек киеп керегез.

 Авырып китүчегә күп ите сыеклык эчертергә, ютәлләгәндә һәм төчкергәндә авыз-борыныгызны бер тапкыр кулланучы кулъяулыклар белән каплагыз, аннары аларны юк итегез.

Шулай ук түбәндәге рецеплар гриппны профилактикалауда сезгә ярдәмгә килер.Онытмагыз инфекцияне кисәтү өчен табыныгыз бал, карлыган вареньесы, сарымсак, суган, лимон, җиләк-җимеш, тозлы кәбестә кебек ризыкларга бай булырга тиеш.

* 10 лимон кабыгы белән вак кыргыч аша чыгарып, шуңа төелгән 10 баш сарымсак кушып бутарга.Кайнатып суытылган 3 литр җылымса су салып, суыткычка куярга.Иртән ач карынга һәм йокы алдыннан берәр кашык кабарга.
* 1 стакан кайнаган суга 1 балкашык кара карлыганның яфракларын, яисә сабагын салып, төнәтергә куегыз. 3-4 сәг.тән соң сөзеп алырга һәм көненә ярты стакан 3 тапкыр эчәргә кирәк.
* Томауга каршы көрәшкәндә борын куышлыкларына көненә 4-5 тапкыр 3-5 тамчы алоэ согын тамызырга. Борынга тамызганнан соң, борын читләрен уарга кирәк.
* Кизү белән чирләгәндә тамак авыртуын басар өчен, җайлап кына лимон кабыгын чәйнәргә киңәш ителә.Процедурадан соң 1 сәг.ашамый торырга, ә 3 сәг. соң тагын да шулай эшләргә.
* 1 стакан яңа гына әзерләнгән кишер согына 3-5 вакланган сарымсак тырнагын кушып бутагыз. 5 көн буена ашарга 30-40 минут кала көненә 3-4 тапкыр ярты стакан бу сыекчаны эчегез.
* Күбрәк сыеклык эчегез.