

Астана қаласы әкімдігінің №69 «Еркем-ай» балабақшасы МКҚК



**«Қызылшадан қалай сақтануға болады?»
Кеңес беру**

Медбике: Хамзина Б.А.

Астана, 2025 ж.

Қызылша (корь) — өте жұқпалы вирустық ауру. Одан сақтану үшін мынадай шараларды қолдануға болады:

1. Вакцина салдыру

- Қызылшадан сақтанудың ең тиімді жолы — уақтылы вакцина алу.
- Қазақстанда қызылшаға қарсы **ҚҚП (қызылша, қызамық, паротит)** екпесі 12 айлық және 6 жастағы балаларға салынады.
- Егер ересек адам бұрын вакцина алмаған болса немесе нақты білмесе — вакцина салдыруына болады.

2. Иммунитеті әлсіз адамдардан сақ болу

- Қызылша жұқтырған адаммен тікелей байланыс болмауға тырысыңыз.
- Ауру жұқтырған адам окшаулануы тиіс (изоляция) кем дегенде 4 күн бөртпе шыққаннан кейін.

3. Жеке бас гигиенасын сақтау

- Қолды жиі жуу.
- Ауыз-мұрынды жабу жөтелгенде немесе түшкіргенде.
- Бөлмені желдетіп отыру.

4. Эпидемия кезінде абай болу

- Эпидемиялық жағдай болғанда, адамдар көп жиналатын жерлерге баруды шектеу.
- Маска тағу және әлеуметтік қашықтықты сақтау да қосымша қорғаныс бола алады.

Қызылша — асқынулар туғызуы мүмкін (пневмония, энцефалит), сондықтан алдын алу өте маңызды. Егер нақты жағдайға байланысты кеңес керек болса (мысалы, балаңызға екпе салдыру жайында) — дәрігерге жүгінген жөн.