ТҰМАУ

Тұмау – жұқпалы ауру. Аурудың негізгі белгілері: дене қызыуының жоғарылауы, жөтел, мұрыннан су ағу, тамақтың ауруы, бастың ауруы.

Денсаулығы мықты ағза бұл ауруға қарсы тұра алады. Денсаулық үшін денені шынықтырып, жуа, сарымсақ, ащы қызыл бұрыш, орамжапырақ, қарақат, бүлдірген, лимон, итмұрын, болгар бұрышын жеген өте пайдалы.

Ауруды қоздыратын вирусты жұқтырып алмау үшін тұмауға қарсы егілу және мұрынға оксалин жақпамайын жағу қажет. Жеке бас гигиенасын сақтау қажет: жиі қол жуу, кемінде екі рет сыныптарды желдету, таза ауада көбірек болу.

Ауруды жұқтырып алған адамдармен қарым – қатынас барысында медициналық маска тағып жүріңіз. Әрбір 2 сағат сайын ауыстырып отыру үшін әр адамда кем дегенде 3 маска болу керек. Маскалар күн сайын жуылып, екі жағынан үтіктелуі қажет.

Тұмаудың алғашқы белгілері пайда болған кезде үйде қалып, дәрігер шақыртыңыз.

ГРИПП

Грипп - заразная болезнь. У больного гриппом высокая температура,

кашель, насморк, боль в горле, головная боль.

Сильный организм может противостоять этой болезни. Очень полезно для

здоровья делать зарядку, закаливаться, употреблять лук, чеснок,

красный жгучий перец, а также капусту, черную смородину, малину,

лимон, шиповник, болгарский перец.

Чтобы не заболеть, лучше заранее делать прививку против гриппа и

смазывать нос оксолиновой мазью. Нужно соблюдать правила личной

гигиены: чаще мыть руки, проветривать классы не менее 2 раз в смену,

больше бывать на свежем воздухе.

При контакте с больными людьми нужно носить медицинскую маску. У

каждого должно быть не менее трех масок, чтобы менять их через два

часа. Маски нужно ежедневно стирать и проглаживать с двух сторон.

При первых признаках гриппа нужно оставаться дома и вызвать врача.

В промежуток с 19 по 23 февраля в Карасуской основной школе прошла неделя естественно математического цикла. Ежедневно проводились внеклассные мероприятия.

Ақпанның 19 – нан 23 дейін Қарасу негізгі мектебінде жаратылыстану математика бағытының апталығы өтті. Күн сайын сыныптан тыс іс-шаралар өткізілді.