

“Ehtiyat tədbirlərinə əməl etmək lazımdır”

Mövsümlə əlaqədar soyuq aylarda həmişə insan orqanizminin ətraf mühit amillərinin təsirinə məruz qalması nəticəsində immun sistemi zəifləyir. Buna görə də, xroniki xəstəliklərin kəskinləşməsi, bakterial və virus infeksiyalarına yoluxmanın artması məhz bu mövsümdə baş verir.



Qeyd etmək lazımdır ki, görülən bütün tədbirlərə baxmayaraq, hər il yuxarı tənəffüs yolları virus infeksiyaları və onların səbəb olduğu fəsadlar bütün dünyada az da olsa, insan ölümlərinə səbəb olur. Tənəffüs yollarının zədələnməsi ilə müşahidə olunan infeksiyaların ən çox rast gəlinən fəsadları – faringit, laringit, bronxit, pnevmoniya, meningit və digər bu kimi xəstəliklərdir. Adətən, fəsadlı gedişat immun sistemi zəif olan kateqoriyaya – yaşlılar, qidalanma zəifliyi olanlar (xüsusilə, zülal defisiti), immun defisitli pasiyentlər, davamlı stresə məruz qalanlar, normativə uyğun olmayan, ağır fiziki işdə çalışanlara təsir edir.

İnsanların infeksiyalardan müxtəlif qorunma yolları var. Əllərin antiseptiklərlə, dezinfeksiyaedicilərlə yuyulması, qoruyucu tibbi maskalardan istifadə, sanitar normalara riayət, sosial gigiyena tələblərinə əməl etmə və düzgün qidalanma nəticəsində bu kimi infeksiyaların yayılması və xoşagəlməz fəsadların meydana gəlməsi ehtimalları azalır. Bütün dünyada təhlükəli hesab edilən koronavirus öz yoluxma qabiliyyətinə görə benzer viruslardan çox da fərqlənmir, profilaktikası və müalicəsində daha dəyişik metodlar tələb etmir və həyati təhlükəliliyinə görə, hətta, bəzi viruslardan zəifdir. Bu səbəbdən, əhalinin belə çox həyəcanlanmasına gerek yoxdur. Amma ehtiyat tədbirlərinə də ciddi əməl edilməlidir.

Məsuliyyətlə deyə bilərəm ki, Azərbaycanda koronavirus infeksiyası ilə bağlı vəziyyət ciddi nəzarət altındadır. Virusun yayılmasının qarşısının alınması və uşaqları, yeniyetmələri infeksiyadan qorumaq üçün tədris, təlim tərbiyə müəssisələri müvəqqəti bağlanıb və orada dezinfeksiya işləri aparılır. Lazımi tədbirlərin həyata keçirilməsi ilə bağlı 10 milyon manat əlavə vəsait ayrılıb. Hökumət Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) ilə sıx təmasdadır, xəstəliyi aşkar etmək üçün testlərin ölkəyə gətirilməsi ilə bağlı müvafiq işlər görülür. ÜST tövsiyə edir ki, infeksiyanın hava-damcı yolu ilə yoluxduğunu nəzərə alaraq, kütləvi toplanış yerlərindən uzaq olmaq lazımdır. Bu yerdə bir faktı diqqətə çatdırmaq istəyirəm ki, bu qadağaya baxmayaraq, dövlət başçımız bölgələrə səfərini təxirə salmadı, rayonlarda ictimaiyyətin nümayəndələri ilə görüşdü, onlarla təmasda oldu. Cənab Prezidentin bu addımı göstərdi ki, o hər hansı təhlükədən çəkinməyərək, insanların problemləri ilə tanış olmağa önəm verdi. Vəziyyətlə yerində tanış olub tövsiyələr verməyi üstün bildi.

Ölkəmizdə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının özünü qorumağın və xəstəliyin yayılmasının qarşısının alınmasının yolları ilə bağlı verdiyi tövsiyələrə ciddi əməl edilir. Bununla hər kəs özünün və başqalarının sağlamlığını qoruya bilər. Gündəlik həyatda birdəfəlik kağız salftələrdən istifadə, ətraf mühitin təsir amillərinə uyğun geyinmək, düzgün qidalanmaq (yeterli karbohidrat və zülal qəbulu), xəstəlik əlamətləri (yüksələn bədən temperaturu, asqırma, öskürək, halsızlıq və s.) müşahidə olunan zaman həkim-mütəxəssisə vaxtında müraciət və s. kimi tədbirlər görmək məsləhətdir. Əlləri spirt əsaslı məhlulla mütəmadi olaraq silmək və ya sabunla yumaq xəstəlikdən qorunmağın əsas qaydalarından biridir. Belə məhlullar və ya sabun əllərin səthindəki bakteriya və virusları öldürür. Öskürən və ya asqırən insanlardan məsafə saxlayın. Çünki kiçik virus damcıları ətrafa sərbəst yayılır və bu, infeksiyaya yoluxma riskini artırır. Tənəffüs gigiyena qaydalarına ciddi əməl edilməlidir. Bunun üçün öskürəndə və ya asqıranda, salftədən istifadə edin və dərhal atın. Özünüzü pis hiss edirsinizsə, evdən bayıra çıxmayın. Hərəkət, öskürək və ya nəfəs almaqda çətinlik çəkirsinizsə, ən qısa müddətdə həkimə müraciət edin. Yerli sağlamlıq klinikasının göstərişlərinə əməl edin. Baş ağrısı və ya burun axması kimi xəstəliyin yüngül əlamətləri olsa belə, sağalana qədər evdə olun. Bu, özünüzü və başqalarını COVID-19 və ya digər virus infeksiyalarından qorumağa kömək edər.

Sərhəd rayonlarında koronavirusun aşkar olunduğu ölkələrdən gələn şəxslərin müayinəsi ilə bağlı zəruri tədbirlər həyata keçirilir. İxtisaslaşmış xəstəxanalar və laboratoriyalar xəstəliyin müayinəsi və müalicəsi üçün müvafiq avadanlıqlarla və dərman preparatları ilə təmin edilib. Peşəkar həkimlər bölgələrdə bu məqsədlə ayrılmış xəstəxanalara ezam olunublar. Infeksiyaya yoluxmuş şəxslərin müalicəsi, onların mümkün kontaktlarının müəyyənləşdirilməsi istiqamətində zəruri tədbirlər davam etdirilir.

Onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, orqanizmin sağlam fəaliyyəti və xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırmaq üçün müxtəlif vitamin və mikroelementlərə ehtiyacı var. Bu məqsədlə balıq, yumurta, meyvə - tərəvəzlər, sitrus meyvələr, yaşıl və qırmızı bibər, gül kələm, mal qaraciyəri, pendir və digər karbohidrat və zülal tərkibli qidalar qəbul etmək məsləhətdir.

Nəsim QULİYEV,
Elmi-Tədqiqat Pediatriya İnstitutunun
direktoru, tibb elmləri doktoru,
professor