

## Грипп гемәс саглхмн

Грипп—хальдврта делгү бвдг гем. Эн гем орчлнъгин альк-нег булнъгар делгү бәәнә. Гриппәр кбгши-залу улс, бички куукд йилгълт уга гемтнә. Гриппиг аамшг уга гемд тоолхмн биш. Зәрм улс, гриппиг гингн гемд тоолдг, тортән эс авдг йовдлг учр-утхинь медлг уга седкл гих кергтә. Грипп гем гбнъгн гем биш. Кумн амтн кезәнә-кезәнәс нааран грипп гемиг меднә.

Грипп гемәр делгү ширг болдж делгү бвдлгн онц орн-нутгар бәәтхә, орчлнъ-делкә кевәрн бвдсн болдг мбн. Тиигдж, нарт делкәгяр немс гриппәр гемтлгъиг--пандемия гидж эмчин халхд нерәддмн. Гриппәр делгү немс бвдлгн 1918—1919 джилмүдт болсиг цугяр мартад уга мбн. Эн аамшгәр делгүдән делкәгяр болад 500 сайас улү амтн гриппәр гемтснәс 20 сай улснъ онъгрсмн.

Грипп гем тувәдг ганцхн уршгнъ—эн гемәр бвдсн куунәс хәлднә. Эн гем догши

хальдврта гем. Туунә хальдвр тувдг учрнъ олн зүсн болна. Тер гемин хорн—куунә нүднд үзгдш уга хумгин тоосн болсн микроб, туунә нернъ вирус. Ини микроб—вирус йирин нүднд үзгдхш. Тууг арвн минъгн холван бсгдг электрон микроскопар үздж болхмн. Тер микроб—вирусмуд гемтә кун хәнәсн, нүлмсн цагт, киигъән авхлань агъарт шинъгрәд кест частан нисәд йовна. Эргидк амтнә хамр-амарнъ орад, оошгтнъ буугъад, хальднә. Гриппәр, тегәд айстан цер уга йовсн амтс гемтнә. Нань чигн олн зүсн хаалгяр грипп хальднә: умсдхлә, гар атхлддж мендлхлә, нег полотенцәр арчхла, нег савас хот уухла, нег орнд унтхла, нег дектр умшхла чигн гемтә куунәс әрүл куунд хальднә.

Вирус уданд амд йовкш, туск хбрлтинъ кехлә, амд цокид курл уга, хоран кургдж чадл уга кбтрнә. Зәрм хальдврта гемәр бвдсн кун махмудтан

тер гемәс заядар тәрлгъ авад, тер хальдвр гемәр эс бвддг, болсн куунд тоолгднә. Гриппд гемтсн куунд эн гем уданд хорлт болхш. Хойр-гурвн джил бөлад гриппәр гемтсн кун лакнас хәру бвднә. Эн грипп гемд хорлт кедж тәрлгъ тәрнә.

Эн грипп гемәс саглхин тбләд, гем бийдән хальдаш уган әркд цевр-цеврәр бәәх кергтә. Нур-гаран сәәнәр савнъгддж угъахмн, хамриннъ дотркиг савнъгин кббс орулдж, зүлгдж угъахмн. Тер савнъгин хорнд хамр-амн, чирә-чикнд буусн гриппин микроб-вирус хордал, тоньлдг мбн.

Грипп гемин вирусин дарнъхнъ нарн, цегән агъар хойр. Тер тбләд, элвгәр газа агъарт йовх, нарнд цогцан болм дунъгәрнъ шатадж тахшах кергтә. Чанъгъ-чиирг куунд грипп гем хәтәр хальднә. Физкультурар бдр-бур уулдх кергтә. Узг-чиг угагяр, гриппәр бвдсн куунлә гар атхлддж мендлхмн биш, ббрхн зогсдж куундхмн биш.

Аман анъгъадж киигъән авад йовхла грипп гем хальдхд гингн хаалгъ бгнә. Хамрарн нургълдж киигъән авдг дасхмн.

Гемтсн, грипптә куунлә куундсн цагтан, ам-хамран бүтүлдж, брү-бийднъ гарч, бийән хальдврас саглхмн.

Грипп гем ирсн цагт куунә толгъа хамхрдж бвднә, шанань лукшлгнъ догшднә, нүдн тордж бвднә, хойр чикн хатхлна, олн ясна ниилдлгяр бвднә, чинән икәр алдрна, хамрас цусн гарна, халу-дурлгнъ ббдлнә, 39—40 градусас давна. Грипп гемтә кун ухагъан аллад, тенәд-зууләд бәәнә.

Дөрвнәс авн долан хонг куртл гемтсн кун, бийән бунънәд, орнас босл уга кевтәд эдгнә, кемр гедр хәрдг уга, сбл уга грипп болхла.

Гедр хәрдг, сбблтә гриппик аамшгтә болна. Олн-зүсн аюл куунд үзүлнә: оошкин садв гемд хуврнә, толгъа-экнә гемд хуврнә, чикн танъхрад одна, нүдн хавдад, джиртхә болад одна. Тер учрар, грипп гемин хорлт кедж, хальдвраснъ саглх кергтә.

Цер-цеврәр бәәхмн, грипп гемиг уга кедж уурахмн.

И. КАЦ

Ставропольск крайин цевр-цевриг харлгъна станцин эич.