

A-18092

L. M. JANOVSKAJA

Sundeksen
1977.01.22

**KUIDAS TUBERKULOOSIHAIGE
PEREKONNA LIIKMEL KAITSTA END
TUBERKULOOSINAKKUSE EEST**

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

ARH

✓



ARHIIVKOGU

Sm.

15174

Lahtist kopsutuberkuloosi põdev haige on nakkusallikaks, kui ta ise ja tema perekonna liikmed ei jälgi vajalikke ettevaatusabinõusid.

Tuberkuloos on nakkushaigus, mida tekitavad tuberkuloosipisikud. Kopsutuberkuloosi puhul pesitsevad pisikud kopsudes. Tuberkuloosipisikud võivad erituda rögaga või süljepiisakestega haige köhimisel, aevastamisel ja rääkimisel. Köhimisel lendavad süljepiisakesed kuni kahe meetri kaugusele. Süljes leiduvad tuberkuloosipisikud satuvad haigeile kuuluvaile toidunõudele, riietele, pesule, voodile ja teistele esemetele. Tuberkuloosipisikud on väga vastupidavad. Nad säilivad kaua isegi kuivanud rögas, tolmus, poris, riidel, pesul, toidunõudel ja teistel haigele kuuluvail esemel. Tuberkuloosipisikute parim hävitamisviis on keetmine. Tuberkuloosihaige toidunõusid tuleb tingimata keeta ja pärast seda pesta. Pesu ja teisi pestavaid esemeid tuleb samuti keeta ja siis pesta.

Mittepestavad esemed tuleb laotada või asetada mitmeks tunniks välja päikes kätte. Päikese-kiired surmavad tuberkuloosipisikuid.

Tuberkuloosi ei põe mitte ainult inimesed, vaid ka loomad (lehmad, kassid) ja linnud (kanad). Inimene võib tuberkuloosi haigestuda, tarvitades toiduks haige lehma keetmata piima või tooreid haige kana mune. Seepärast ei või keetmata piima ega haige kana mune toiduks tarvitada

Tuberkuloos ei ole päritav. Tuberkuloosihaigete vanemate lapsed võivad olla terved. Jälgides vajalikke ettevaatusabinõusid võib haigete perekonnaliikmete ja samuti tuberkuloosihaigete inimeste kaudu, kellega tuleb kokku puutuda, tuberkuloosi mitte nakatuda.

Kuidas peab käituma tuberkuloosihaige perekonna liige, et kaitsta end tuberkuloosi eest.

1. Ei tohi kasutada tuberkuloosihaige voodit, patja, pesu, hambaharja, taskurätti, salvrätti, paberosse ega muid esemeid. Samuti ei tohi kasutada ka tuberkuloosihaige toidunõusid.

2. Soovitav on, et haige ise korraldaks oma süngi ja hoiaks selle korras.

3. Tuleb jälgida, et haige ei sülitaks põrandale, pesukaussidesse ega käimlasse, vaid kasutaks selleks taskuröगतopsi. Haige ei või puhastada hambaid köögis veevärgivalamu kohal ega

vannitoas vanni või pesukaussi. See võib põhjustada lähikondsete nakatumist. Haigel peab olema enda pesemiseks erinõu.

4. Soovitav on anda tuberkuloosihaigele oma tuba või vähemalt osa ühisest toast. Toas, kus elab haige, ei või olla vaipu, pehmet mööblit ega mittepestavaid kardinaid. Nendele koguneb tolmu, mis on kahjulik nii haigele kui ka terveile. Peale selle võib tolm soodustada tuberkuloosipisikute edasikandmist.

5. Ruumi, kus elab tuberkuloosihaige ja tema perekond, peab hoidma laitmatult puhtana. Toa põrandat tuleb pühkida harja ümber mässitud märja lapiga, tolmu tuleb samuti pühkida märja lapiga. Tuba on tarvis õhutada vähemalt 3 korda päevas, avades õhuakna vähemalt pooleks tunniks kuni tunniks. Suvel peab aken avatud olema kogu ööpäeva kestel. Tuberkuloosihaiget tuleb harjutada magama suvel avatud aknaga ja talvel avatud õhuaknaga toas. Talvel kaetaks õhuaken 3—4 kordse marliga, et tupp ei tungiks külma õhku.

6. Haige pesu, riideid, salvrätikuid, taskurätikuid ja teisi esemeid tuleb pesta eraldi ja tingimata keeta.

7. Tuberkuloosihaiget ei või lasta laste juurde: lapsed nakatuvad tuberkuloosi kerge-

mini kui täiskasvanud ja haigus kulgeb neil raskemini. Tuberkuloosihaige ei tohi lapsi suudelda, magada nendega ühes voodis, süüa ühistest nõudest jne. Et kaitsta vastsündinuid tuberkuloosi eest, tuleb neile teha tuberkuloosivastaseid kaitsepookeid.

8. Kuigi Te tunnete ennast täiesti tervena, ärge unustage, et Teie perekonnas on tuberkuloosihaige. Teie peate ilmuma arsti määramisel 3—4 korda aastas dispanserisse oma tervist kontrollima. Vastasel korral Te võite haiguse alguse mööda lasta. Hooletusse jäetud tuberkuloos on raskesti ravitav.

9. Kui Teie organism on tugev ja karastatud, siis suureneb tema vastupanuvõime tuberkuloosinakkusele ja haigus võib jääda ilmnemata. Seepärast tuleb Teil mitte ainult vältida nakatumist, nagu eespool kirjeldatud, vaid ka pidevalt karastada oma organismi.

10. Organismi tugevdamiseks tuleb kinni pidada korrapärastest eluviisidest: jaotada oma töö ühtlaselt kogu tööaja kohta; süüa kolm korda päevas, seejuures kas või kordki sooja toitu; magada 7—8 tundi ööpäevas; pärast tööd võimalikult puhata üks tund; mitte tarvitada alkoholi ja mitte suitsetada; puñkepäevadel mitte koormata end tööga, vaid puhata.

11. Teie peate tegelema kehakultuuriga ja spordiga, sooritama märgi, külmi keha hõõrumisi, suvel kasutama päikesekümbelusi ja suplema jões või meres, arstilt enne nõu küsides.

12. Järjekordne puhkus tuleb veeta otsustarbekohaselt, hoolitsedes igati oma tervise tugevdamise eest.

13. Tuberkuloos on ohtlik haigus. Et hoolestusse jäetud tuberkuloos on eriti raskesti ravitav, on arsti poole pöördumine kohe haiguse alguses väga tähtis. Selleks peab tundma tuberkuloosi esimesi tunnuseid.

Tuberkuloosi algus võib olla äge: kõrgenenud kehatemperatuur, köha röga eritumisega, nõrkus; haige seisund meenutab pikaleveninud grippi. Seepärast peab iga tuberkuloosihaige perekonna liige pikaleveninud gripi, kopsupõletiku või mõne muu ägeda haiguse puhul, mille tunnused on ebamäärased, pöörduma tuberkuloosidispenserisse ja laskma oma tervist kontrollida.

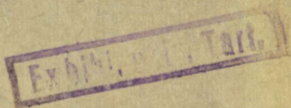
Mõnikord algab tuberkuloos märkamatu, pikkamisi. Seepärast: kui Te hakkate põhjuse ta kõhnuma, väsite kiiresti, kui Teie isu halveneb, kui tekib nõrkus, jõuetus, öine higistamine, siis tuleb viivitamata pöörduda tuberkuloosidispenseri arsti poole, sest ülalmainitud nähud

võivad olla algava tuberkuloosi varajased tunnused.

Kõiki neid nõudeid ei ole raske täita. Tuleb ainult meeles pidada, et Teie enda tervise kaitse ja samuti Teie tuberkuloosihaige perekonnaliikme ravi edukus sõltub Teie teadlikkusest ja käitumisest.

Tuberkuloosihaige ei ole 'tervetele ohtlik, kui ta ise ja tema lähikondsed täidavad antud sanitaar-hügieenilisi reegleid.

Võitlusele tuberkuloosiga pööratakse NSV Liidus suurt tähelepanu. Meil on palju tuberkuloosiasutisi, kes teevad väga suurt tööd tööliste tervise kaitsmisel tuberkuloosi eest ja tuberkuloosihaigete ravimisel. Ometi on võitlus tuberkuloosiga edukas ainult siis, kui koos ravi-asutistega ja arstidega võtab sellest aktiivselt osa kogu töötav rahvas nii tööl olles kui ka kodus.



Arst

„.....” 19..... a.

JK.

TARTU ÜLIKOOLI RAAMATUKOGU



1 0300 00017530 9

Toimetaja L. Kaljas.

Trükkimisele antud 24. X 1949. Trükiarv 10.000. MB 07966.
Trükikoda „Noor-Eesti“ Tartus. Tellimise nr. 1322.

На эстонском языке.

Л. М. Яновская. Как члену семьи туберкулезного
больного предохранить себя от туберкулеза.

49.1044