

Өз ден соолугунаарды коргогула жана жөнөкөй сунуштарды аткаруу менен үй-бүлөнүрдү коопсуздандыргыла:

Үйдө:

- ✓ Балдардын бети-колун, өзгөчө тамактанаардын жана уктаардын алдында таза жуугула;
- ✓ Балдар сейилдеп, эшикте топурак же кум менен ойноп келгенден кийин, бети-колун жуугула;
- ✓ Балдардын бөтөлкөлөрүн жана учуларын тез-тез жана кылдаттык менен жуугула - аларга чаң туруп калат;
- ✓ Бала оозуна таза жана коопсуз буюмдарды салып жатканын дайыма текшерип тургула;
- ✓ Үйгө кирердин алдында бут кийимдерди тазалап, кийимдеги, оюнчуктардагы жана үй жаныбарларындагы топуракты, кирди жана чаңды тазалап тургула;
- ✓ Ар жумада швабра же нымдуу чүпүрөк менен үйдү тазалап тургула. Терезелерди жана башка буюмдарды жууп тургула;
- ✓ Балдар кальций жана витаминдерди камтыган тамак-аштарды жетиштүү өлчөмдө жеши керек.

Көчөдө:

- ✓ Балдарга калдык сактоочу жайлардын жанында, о.э. калдык сактоочу жайлардан чыккан коргошун менен булганган кумдун жанында ойноого жол бербгиле;
- ✓ Балдарга кум же топуракты жегенге, кир колдорун же оюнчуктарын оозуна салганга жол бербгиле;
- ✓ Балдарга кар же муздарды жегенге, жаандын суусун ичүүгө уруксат бербгиле;
- ✓ Эгер топурактын тазалыгына ишенбей турсаңыз – балдарга топурактан, ылайдан жана чоподон сепилдерди, тоочторду жасаганга уруксат бербгиле;
- ✓ Калдык сактоочу жайлардан алынган кумду курулуш иштерине колдонбогула. Малды калдык сактоочу жайларга жайбагыла;
- ✓ Балдарга көчөдөн тамак жегенге, жуулбаган жашылча-жемиштерди жана мөмөлөрдү жегенге уруксат бербгиле, аларга чаң туруп калат.

Ден соолук - бул адамдын биринчи байлыгы!

Басылма Блэксмит Институту тарабынан «Кыргызстандын Баткен облусундагы Кан айылынын тургундарын коргошундан уулануу коркунучун азайтуу» Программасынын алкагында, Европа Биримдиги жана UNIDO уюмунун колдоосу менен даярдалды



Долбоор Европа Биримдиги тарабынан каржыланат



Саламаттыкты коргошундун зыяндуу таасиринен кантип сактоо керек?

Коргошун – БУУ тарабынан айлана-чөйрөнү приоритеттүү булгоочулардын тизмесине киргизилген уулуу металл. Ал жаратылышта пайда болгондо - аны жок кылуу чараларын көрмөйүнчө, узак убакыт бою ошол жерде кала берет.

Коргошун кайда камтылат?

Коргошун биздин айланабызда: абада, топуракта, сууда жана азык-түлүктөрдө болушу ыктымал. Өзгөчө, коргошундун абада жана топуракта жогорку деңгээлде камтылышы - коргошун-цинк рудаларын казып алуу жана иштетүүгө байланышкан өнөр-жай объектилерине жакын жайгашкан аймактарда байкалат. Мындай аймактарда коргошундун концентрациясы кабыл алынган жол берилген ченемдерден 100 эсе, же андан да көп болушу мүмкүн. Турак-жайларга көчөдөгү топурактан чаң болуп 60%га чейин коргошун кириши мүмкүн. Коргошунду дагы эмнелер камтыйт: коргошуну бар топурактарда өстүрүлгөн айыл чарба продукциясы; эски аккумуляторлордун кутусу, мылтыктын бытырасында, тамекинин түтүнү, коргошун камтыган боектор, сырлар.

Коргошун адамдын организмине кантип кирет?

- коргошундун бөлүктөрүн камтыган абадан дем алганда, коргошун менен булганган чаң же топурактан дем алганда;
- коргошун менен булганган чаңды, топуракты, коргошун боегунун бөлүктөрүн жутуп алганда, чоргомузду сорууда;
- коргошун менен булганган тамак-аш жана суу менен кошо

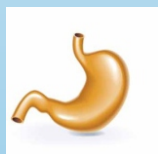
Балдар көчөдө ойноп жатканда, алар коргошун менен булганган топурактан же кумдан көтөрүлгөн чаңды жутуп же дем алып алышат. Бирок, көбүнчө, коргошун баланын организмине кир колдорун жана булганган оюнчуктарын оозуна салган учурда кирет, ошондуктан коргошун уулануусун көп учурда "кир колдордун оорусу" деп аташат.



Коргошун менен уулануу деген эмне?

Коргошун - адамдын организминин көптөгөн системаларына жана органдарына терс таасир этүүчү уу (нерв, иммундук, кан айлануучу, заара чыгаруучу, жыныс системалары, тамак сиңирүүчү тракт ж.б.). Коргошун менен ууланууда - жеке кабыл алуучулук жөндөмдүүлүгү ар-бир адамдыкы индивидуалдуу, жана өтө айырмаланат, коргошундун бир эле өлчөмү ар кайсы адамдар үчүн көп же аз таасир бериши мүмкүн. Баарынан коркунучтуусу - коргошун организмге байкалбай кирип, кандайдыр бир көзгө көрүнгөн өзгөрүүлөрдү дароо пайда кылбаган учуру болуп саналат. Уулануунун мүнөздүү белгилери болуп, беттин кубарышы, эс тутумдун жоголушу, начар уйку, маанайынын тез өзгөрүшү, кыжырдануу, урушчаактык, тез чарчоо, о.э. ооздогу темирдин даамы саналат.

Коргошундун адамдын организминде таасири учурундагы мүнөздүү бузулуштар:

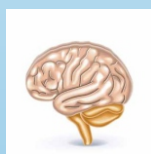


Тамак сиңирүүнүн бузулушу, табиттин жоголушу, ичтин абдоминалдык

булчуң карышмасы менен катуу оорушу ("коргошун сайгылашуусу")



Кандын курамынын өзгөрүшү, коргошун анемия



Акыркы стадияларында - баш оору, баш айлануу, ориентациянын жоголушу жана

көрүүнүн начарлашы. Нерв системасынын функцияларынын бузулушу, кол жана буттун манжаларынын шалы ("коргошун тырышмасы"). Организмге коргошундун көп өлчөмү кирген учурда баш мээ жабыркашы мүмкүн, бул дүлөйлүккө, сокурдукка же өлүмгө чейин алып келиши мүмкүн.

Коргошун организмде кайда чогулат?

Коргошун чачтарда, тиштерде, сөөк ткандарында топтолот. Чач, тиш, сөөк аркылуу, адам булганган аймакты таштап кеткенден кийин дагы, көп жылдар бою адамдын организминин системаларына кире берет.

Гигиена эрежелерин сактоо жана балдарга кичине кезинен баштап эле бул адатты үйрөтүү өтө маанилүү болуп саналат. Коргошун менен ууланууну дарылагандан көрө, анын алдын алуу оңой!

Балдар жана коргошун



Бүткүл дүйнөлүк Саламаттыкты сактоо уюмунун (БСУ) маалыматтары боюнча коргошун уулануусу - балдардын чөйрөнүн таасирине байланышкан эң жайылган жана коркунучтуу оорусу. "Уулануу" диагнозу уулануу көзгө көрүнгөн учурларда гана коюлат, мисалы: буту-колдун шалы, ичтин катуу оорусу, ориентациянын жоголушу ж.б. Кадимки жашоодо болсо коргошун "көрүнбөгөн уу" болуп саналат, жана ал акырындык менен билгизбей уулантат берет. Нерв системасы жаңыдан калыптанып келе жаткан балдар коргошундун зыяндуу таасирин көбүрөк кабыл алат. Мектеп жашындагы балдардын коргошун менен уулануусунун эң төмөнкү деңгээли да физикалык жана интеллектуалдык өнүгүүсүнүн (IQ) азайышына, окутуу жөндөмдүүлүгүнүн, көңүл коюу жана иш жөндөмдүүлүгүнүн төмөндөшүнө, урушчаактыкка, гиперактивдүүлүккө ж. б. баланын өнүгүүсүндөгү проблемаларына алып келет. Бир эле жолу алынган коргошун уулануусу көп жылдарга сакталып, келечекте да ден соолук үчүн коркунучтуу болуп калат.

Коргошун менен уулануу коркунучу кантип бааланат?

Азыр дүйнө жүзүндө коргошундун организмге түшүүсүн аныктоонун эң ишенимдүү, заманбап жана эффективдүү ыкмасы болуп - анын кандагы концентрациясын аныктоо саналат. Кандагы коргошундун концентрациясы 5 мкг/дл'ден төмөн болсо, ал бала үчүн коопсуз деп эсептелет, бирок ал - организмге коргошундун түшкөнүн билдирет, жана организмге узак убакыт бою жана интенсивдүү түшүүсү ден соолукка терс таасирин тийгизет.

Балдардын коргошун менен уулануу коркунучун эмне күчөтөт?

Коргошун менен булганган топурак же кум менен ойноо, коргошун менен булганган жерде жуулбаган мөмөлөрдү жана жашылчаларды жегенде, үйдө чандын көп болушу, чоңдордун тамеки чегиши, үйдө коргошун камтыган сырларды колдонуу, тамак-аш азыктарында кальцийдин жетишсиздиги. Кошумча коркунуч факторлору болуп, суунун булганышы жана калдык сактоочу жайлардан чыккан кумду курулуш иштерине колдонулушу да саналат.

