

ՈՒՌԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆԸ — ԹԻՒՊԵՐՔԻՒԼՈՋԸ ԿԱՐԵԼԻ Է ԿԱՆԽԵԼ

Ստորև կ'արտատպենք, Պրքայայրենի գերածելով, խ. Հայաստանի Առողջապահական Գործավարության՝ Առողջական, Համաճարակագիտական՝ Առողջապահական Լուսարարության Ենթարժանի հրատարակած այս Պուրքիկը, որմէ 15000 օրինակ ցրուած է ժողովուրդին մէջ։
(ԽՍԲ.)

ՈՒՌԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆԸ (ԹԻՒՊԵՐՔԻԼՈՋ) գործաւորի հիւանդութիւն է. աշխատաւորներէն շատերը զո՛ւ կ'երթան այս հիւանդութեան, մասնաւանդ թոքախտին։

Հիւանդանալո՛ւ ԿԸ ՆՊԱՄՏԵՆ աշխատաւորներու բնակարանային գէշ պայմանները, գէշ սնունդը, ուժէ վեր աշխատանքը, և այլն։ ԿԱՐԵԼԻ Է ՅԱՂԹԵԼ ՈՒՌԱԿԱՆՈՒԹՆԱՆ. իւրաքանչիւր աշխատաւոր պէտք է գիտնայ թէ ի՛նչպէս կարելի է։

1.— Արեգակին ճառագայթները կը սպաննեն թիւպերքիւլօզին մանրէները, կ'ամրապնդեն մարդկային կազմը. ուստի պէտք է ընդունիլ ամէն օր արեւի և օդի լոգանքներ, այսինքն օրական 10—15 րոպէ պտակիլ արեւին պակ մերկ մարմինով։

2.— Արեգակին լոյսը կը պաշտպանէ ամէն տեսակ վարակումներէ, նոյնպէս թիւպերքիւլօզէն. աշխատէ որ սենեակիդ լուսամուտները ըլլան արեւին կողմը եւ որքան կարելի է՝ ըլլան մեծ։

3.— Որքան կարելի է շատ մնալ բաց օդին մէջ. մասնաւանդ երախաները պէտք է շատ օգտուին բաց օդէն։

4.— Պաղ ջուրն ալ կ'ամրապնդէ մեր կազմը, կը պաշտպանէ թիւպերքիւլօզէն. պէտք է ամէն օր մարմինը պաղ ջուրով շփել եւ խսկոյն չորցնել. Չմեռն ալ կարելի է ընել, եթէ սենեակը ցուրտ չէ։

5.— Թիւպերքիւլօզին մանրէները կը տարածուին փոշիի միջոցով. այս տեսակ փոշի շնչողը կը վարակուի թոքախտով։ Աշխատէ փոշի չհանել, երբ սրբես սենեակդ և գետինը։ Փոշի չհանելու համար, սրբելէ առաջ, ջուր սրկել յատակին վրայ, իսկ եթէ յատակը փայտէ է՝ սրբէ քարիդէ (նաւթ) լաթով մը։

6.— Սենեակիդ մէջ աւելորդ առարկաներ մի պահեր, որովհետև անոնք կը պակսեցնեն սենեակիդ օդին քանակը եւ կը դժուարացնեն օդին մաքրումը։

7.— Ամէն առարկայ դիր իր տեղը։ Այդպէս դիրքին է մաքուր պահելն ու սրբելը։

8.— Մենեակիդ առարկաներուն փոշին մաքրէ թաց լաթով մը:

9.— Յաճախ արեւին տակ դիր սենեակիդ առարկաները, մանաւանդ անկողինդ, որովհետեւ ամենալաւ հականխիւնները արեգակին ճառագայթներն են:

10.— Յաճախ փոխէ սենեակիդ օդը, բաց պահելով պատուհանները և դուռները, մինչև անգամ ձմեռը, որպէսզի սենեակիդ փոշին հեռանայ եւ օդը մաքրուի:

11.— Մաքուր օդէն մի վախնար. թարմ օդը քու ամենալաւ պաշտպանդ է թոքախտին դէմ. ճնշուած օդին մէջ մարդիկ շատ կը մեռնին թոքախտէն:

12.— Սենեակիդ մէջ լուացք մի ըններ, լուացած լաթ մի շորցներ, որովհետեւ անոնք կը խոնաւցնեն սենեակիդ օդը և կը ֆլաւսեն առողջութեանդ:

13.— Սենեակին մէջ մի կատարեր աշխատանք մը, որ փոշի կուտայ, ծուխ և ֆլաւսակար շոգի կը հանէ:

14.— Մաքուր պահէ մարմինդ եւ ճերմակեղէնդ, մանաւանդ ձեռքերդ, որովհետեւ յաճախ թոքախտով կը վարակուիս աղտոտ ձեռքերուդ միջոցով:

15.— Թոքախտին մանրէները կը տարածուին նաեւ ուտելիքի, խմելիքի, մանաւանդ ճանճերու միջոցով. ծածկէ ուտելիքդ, խմելիքդ, պաշտպանէ ինքդինքդ ճանճերէն, սպաննէ ճանճերը:

16.— Հուճ կաթ մի խմեր, խմելէ առաջ՝ եռացուր կաթը:

17.— Մի կտորեր կուտերը և արեւածաղիկին հունտերը՝ Այդ հունտերուն կեղեւը ամէն տեղ մի նետեր, ատիկա հաւասար է ամէն տեղ թքնելուն:

18.— Ուրիշին ամանէն բան մի ուտեր, մի խմեր ուրիշին բաժակէն, մի ուտեր ուրիշին զգալով:

19.— Մի՛ ուտեր ուրիշին աւելցուկը:

20.— Մի ծխեր, մանաւանդ մի ծխեր ուրիշին կիսատ ֆնացած սիկարը: Ծխած սիկարներդ մի նետեր ամէն կողմ, ատիկա հաւասար է ամէն տեղ թքնելուն:

21.— Մի՛ ծխեր սենեակիդ մէջ: Ծուխը ֆլաւսակար է ուրիշներուն, ծխէ՛ բաց օդին մէջ:

22.— Երբ դիքք կարգաս, կամ դրամ համբոս, մատներդ մի թքուտեր լեզուովդ:

23.— Մի կրծեր եղունգներդ:

24.— Մի համբուրեր երախաներուդ շրթները, թուշերը, ձեռքերը:

25.— Ուրիշին թաշկինակը և սրբիչը մի գործածեր:

26.— Մի արբեր երախադ քու թաշկինակովդ և անոր թաշկինակն ալ գուն մի գործածեր:

27.— Աւթօլական ըմպելիքներ մի խմեր, ըմպելիքները կը քայքայեն առողջութիւնը և կը նպաստեն թոքախտէ վարակման:

28.— Թիւպէրքիւլօզը վարակիչ է և մանրէն կը գտնուի հիւանդին խուխին մէջ, ուստի թոքախտաւորը պէտք չէ որ թքնէ ամէն տեղ, չտարածելու համար մանրէն իր շուրջը:

29.— Պէտք է թքնել թքամաններու մէջ, Իսկ եթէ խուխ ունիս, պէտք է թքնես քու թքամանիդ մէջ, որ պէտք է լաւ ծածկուած ըլլայ և միշտ գտնուի գրպանիդ մէջ:

30.— Մաքրասէր և գիտակից հիւանդը վտանգաւոր չէ շրջապատողներուն համար:

31.— Պէտք է աշխատիլ որ, թոքախտաւորը ունենայ առանձին սենեակ և հեռու մնայ մանաւանդ երախաներէն, որոնք շատ դիւրութեամբ կը վարակուին թոքախտով:



Այս գրուածները լաւ պահէ միտքիդ մէջ, և աշխատէ հետեւիլ այս խորհուրդներուն: Ատիկա կարելու է թիւպէրքիւլօզը կանխելու և առողջութիւնը պահպանելու համար:

ԴԻՏՅԷՔ ՈՐ...

ԺԱՆՏԱՏԵՆԴԷ (պաղքրօսդ հումմասը—թիֆօ) վարակուեցաւ և մեռաւ «Բըթի Բարիգիէն» ֆրանսական ծանօթ օրաթերթին տէրը՝ ճերակուտական և միլիոնատէր Պ. Տիւբիւի:

ԵՄԱԿԱՍՏԷ (չիչէք, ծաղիկ) վարակուեցաւ և մեռաւ, նշանաւոր փաստաբանուէի՝ Օր. Եօլօ:

Հիւանդութիւնները՝ ամէնուն համար են:
Պատուաստները՝ նմանապէս:

ԺԱՆՏԱՏԵՆԴԻՆ ԴԷՄ պատուաստ մը կայ.

ԵՄԱԿԱՍՏԻՆ ԴԷՄ պատուաստ մը կայ.

ԿԵՂԵՄԱՇԿԻՆ ԴԷՄ պատուաստ մը կայ (2-10 տարեկան մանուկներուն համար).

ԹՈՔԱՍՏԻՆ ԴԷՄ պատուաստ մը կայ (որ կը տրուի միայն նորածիններուն, 10րդ օրէն առաջ):