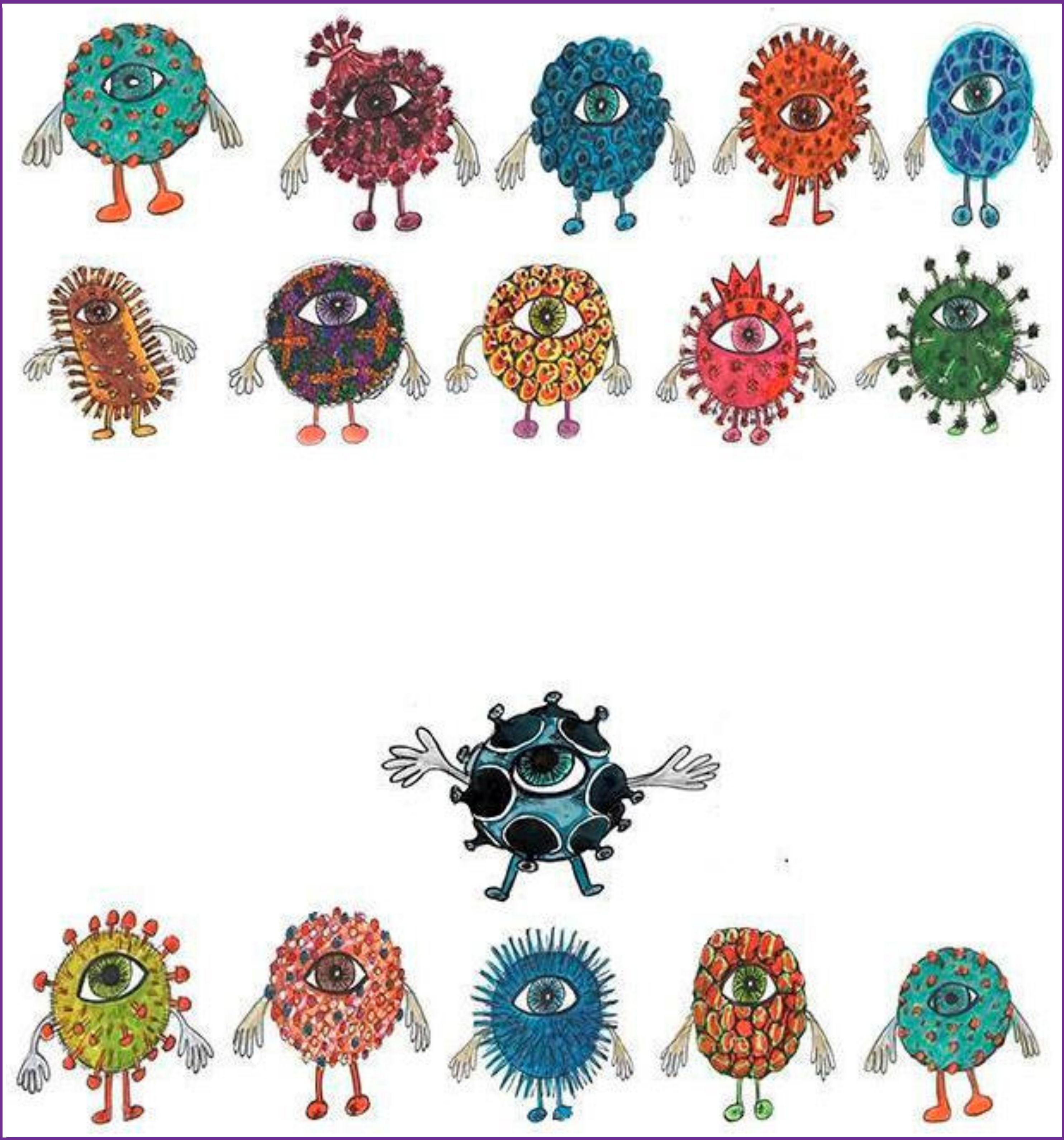
Вирустар



Автор: Шахло Алавова

Сүрөтчү: Светлана Насынбатова

Которгон жана адаптациялаган: Талгат Деркембаев

Вирустар

Автор: Шахло Алавова
Сүрөтчү: Светлана Насынбатова
Которгон жана адаптациялаган: Талгат Деркембаев

Кыргыз тилинде
Бишкек-2021

Copy right © 2021, Бу л чыгарма Creativ e Commons Attribution 4.0 Эл аралык лицензиясы (https://creativ ecommons.org/licenses/by /4.0/) боюнча лицензияланган.

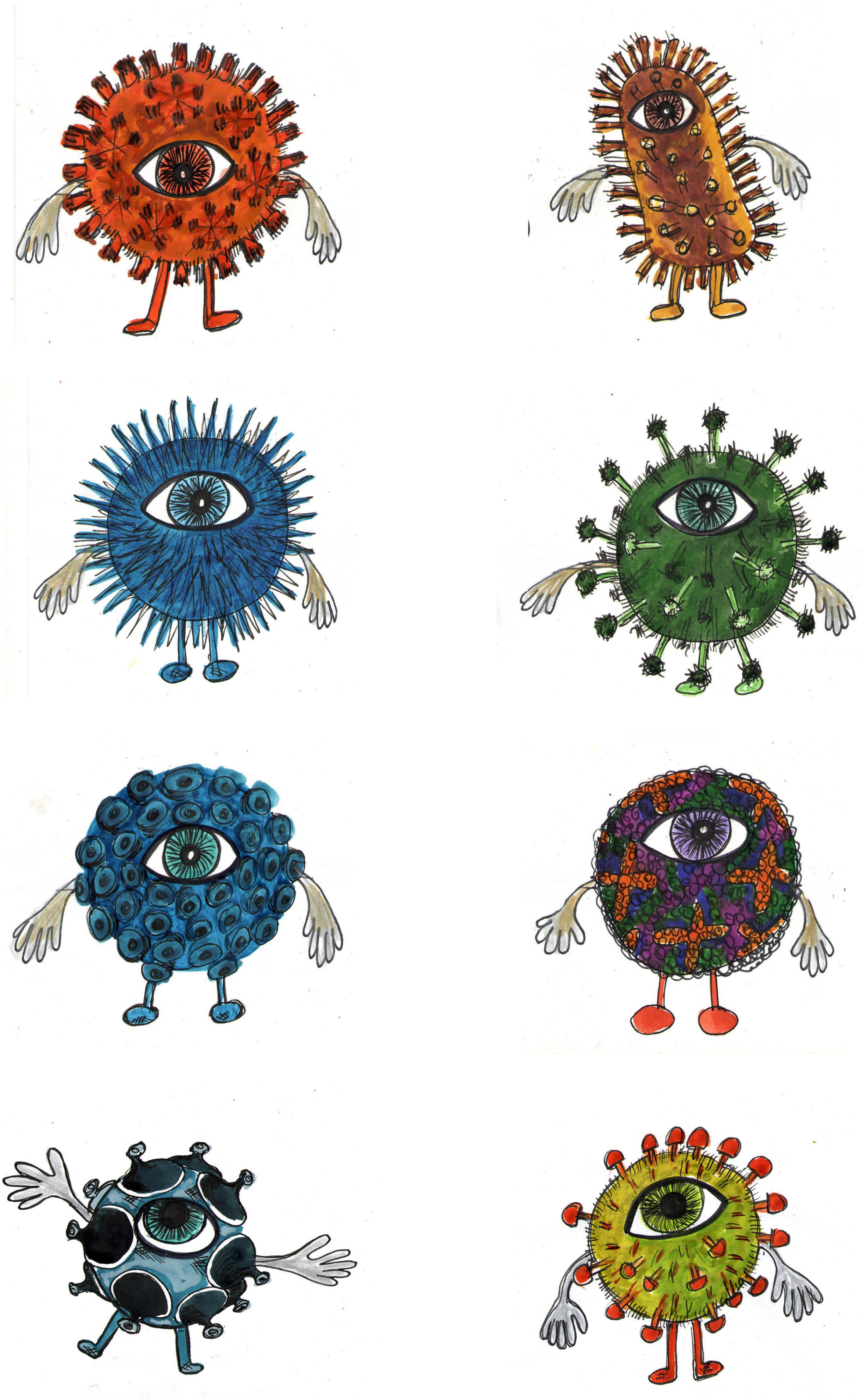
http://creativ ecommons.org/licenses/by /4.0/
Бу л ишти коммерциялык максаттарда колдоно аласыз. Бу л чыгарманы адаптациялап, толу ктай аласыз.
Ав торлордун, иллюстраторлордун ж.б. ав тордук у ку гу н жана өздүк маалыматтарын сакташыңыз керек.

Вирусы человека, Copy right © 2021, Эта работа лицензиров ана по между народной лицензии Creativ e Commons Attribution 4.0. (https://creativ ecommons.org/licenses/by /4.0/), за исключением слу чаев, у казанных ниже. түп ну скасынан ылайыкташтырылган. CC BY 4.0 лицензиясы негизинде лицензияланган.
"Виру стар" (кыргыз тилинде), ав тор Шахло Алав ов а, сүрөтчү Св етлана Насынбатов а,
Талгат Деркенбаев тарабынан которулу п адаптацияланган.

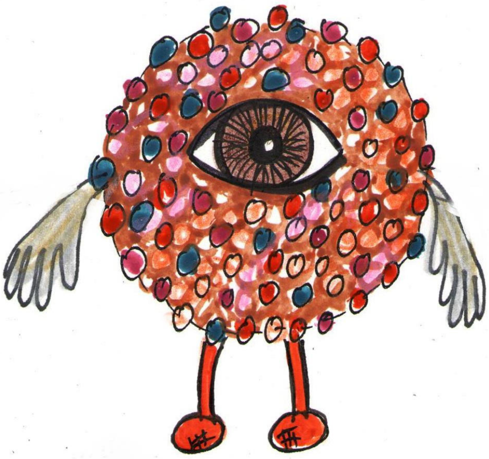
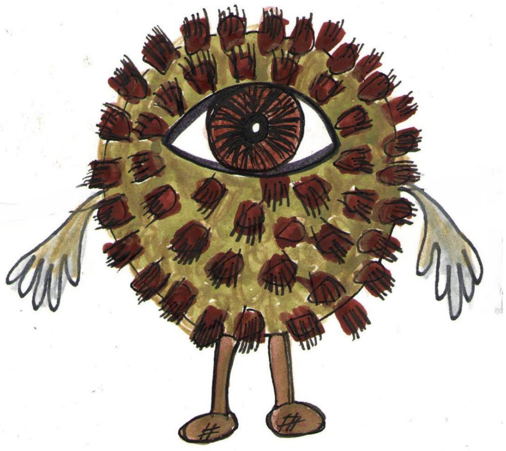
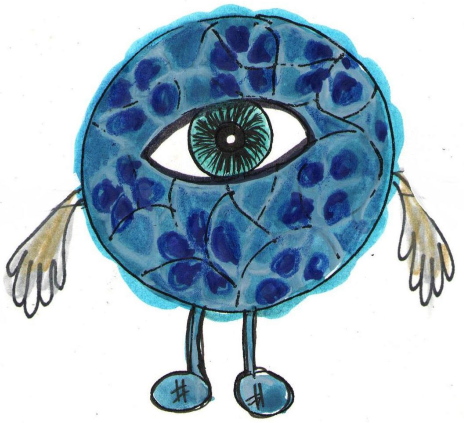
Төмөнкү сүрөттөр жогорудагы китептин лицензиясынан алынып салынган. Ар бир сүрөт автордук укук ээсинин шарттарына ылайык жөнгө салынат. 3-б PexelsAnna Shvets, © 2021 www.pexels.com. https://www.pexels.com/ru-ru/ photo/3786211; стр.4, 14 by Ezume Images, © 2021 www.shutterstock.com. 4-б Geralt/22482, © 2021 www.pixabay.com.https:// pixabay.com/ru /illustrations; стр.4 Qimono/502 images, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/illustrations; стр.4 Public Domain Picteres/17903 images, © 2021 www.pixabay.com.; https://pixabay.com /ru/illustrations; 4, 9–10, 12–14-б Kateryna Kon, © 2021 www.shutterstock.com. 5-б K_E_N, © 2021 www.shutterstock.com. 6-б Kaspars Grinvalds, © 2021 www.shutterstock.com. 6-б Remitski Ivan, © 2021 www.shutterstock.com. 7-б Akkalak Aiempradit, © 2021 www.shutterstock.com. 7-б CDC, © 2021 www.pexels.com. https:// www. pexels. com/photo/white-red-and-blue-flower-petals-3993212/.; 8-б Emily frost, © 2021 www.shutterstock.com. 8-б Kateryna Kon, © 2021 www. shutterstock.com. 8-б sruilk, © 2021 www.shutterstock.com. 9-б fotohay, © 2021 www.shutterstock.com. 10-б airdone, © 2021 www.shutterstock.com. 11-б Geralt/22482, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com /ru/illustrations; стр.11 Geralt/22482, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ ru/illustrations/.;стр.11 Jrvaverde/55 images, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/illustrations;стр 11 Lightspring, © 2021 www.shutterstock. com. 11-б Geralt/22482, © 2021 www.pixabay.com. https:// pixabay.com/ru /illustrations;стр.11 Anna Shvets, © 2021 www.pexels.com. https://pixabay.com/ru/illustrations; 12-б Magic mine, © 2021 www.shutterstock.com.13-б Evgeniyqw, © 2021 www.shutterstock.com. 14-б ShutterstockGEMINI PRO STUDIO, © 2021 www.shutterstock.com. 15-б VFX Studios, © 2021 www.shutterstock.com. 16-б Ivabalk/2127 images, © 2021 www.pixabay.com. https:// pixabay.com/ru/photos;16-б Cookie Studio, © 2021 www.freepik.com. https://ru.freepik.com/free-photo/indoor-shot-of-cute-european-child-with-lovely-haircut-and-vitiligo-covering-face-with-palms-whilesitting-playing-hide-and-seek-with-older-brother_ 10178254.htm#query; 16-б Educadormarcossv/50 images, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos;16-б Анатолий Стафичук, ©2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos;стр.16 Luidmila Kot,© 2021 www. pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos/;стр.16 David Greenwood-Haigh, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos; 16-б PDPhotos, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos; 16-б Wolfgang Eckert, © 2021 www. pixabay.com. https:// pixabay.com/ru /photos; 16-б �������Merry Christmas �������, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos; 16-б Daniela Dimitrova, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos; 16-б Bottomlayeroz0/10 images © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay. com/ru/photos; 16-б Tong_stocker, © 2021 www.shutterstock.com. 17-б Viktoria_Borodinova/539, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos; 17-б Sweethouise/505, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos; 17-б Andrea Piacquadio, © 2021 www.pexels.com. https://www.pexels.com/ru-ru/photo/3755494/.; 18-б Shopping King Louie, © 2021 www.shutterstock.com. 18-б kalhh, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/illustrations; 19-б SamaraHeisz5, © 2021 www. shutterstock.com. 19-б Bernard Chantal, © 2021 www.shutterstock.com.19-б Katja Fuhlert, © 2021 www.pixabay.com. https://pixabay.com/ru/photos;стр.19-б G.Tbov, © 2021 www.shutterstock.com.19-б peterschreiber.media, © 2021 www.shutterstock.com.

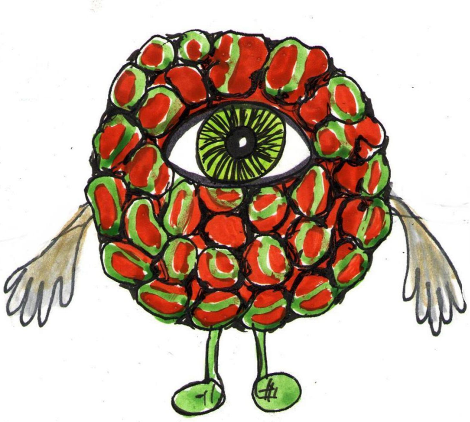
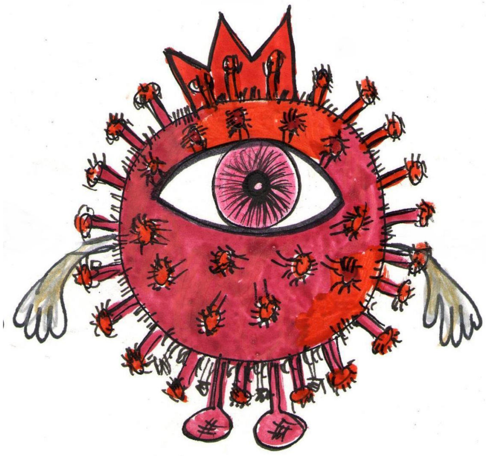
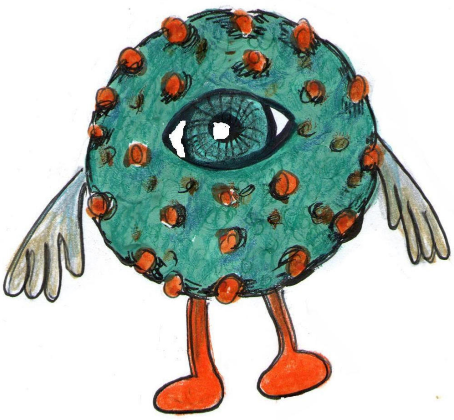
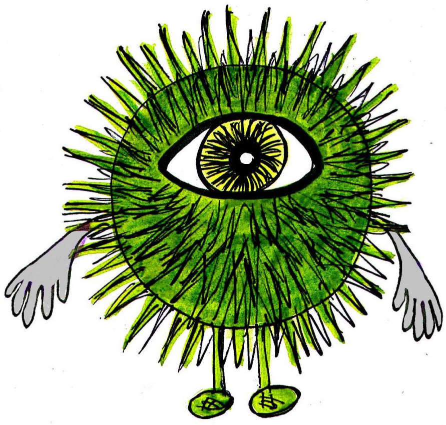
Бул басылма АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу көрсөтүлгөн Америка элинин колдоосу менен түзүлдү. Басылманын мазмуну USAIDдин же АКШ Өкмөтүнүн пикирин милдеттүү түрдө чагылдырбайт.

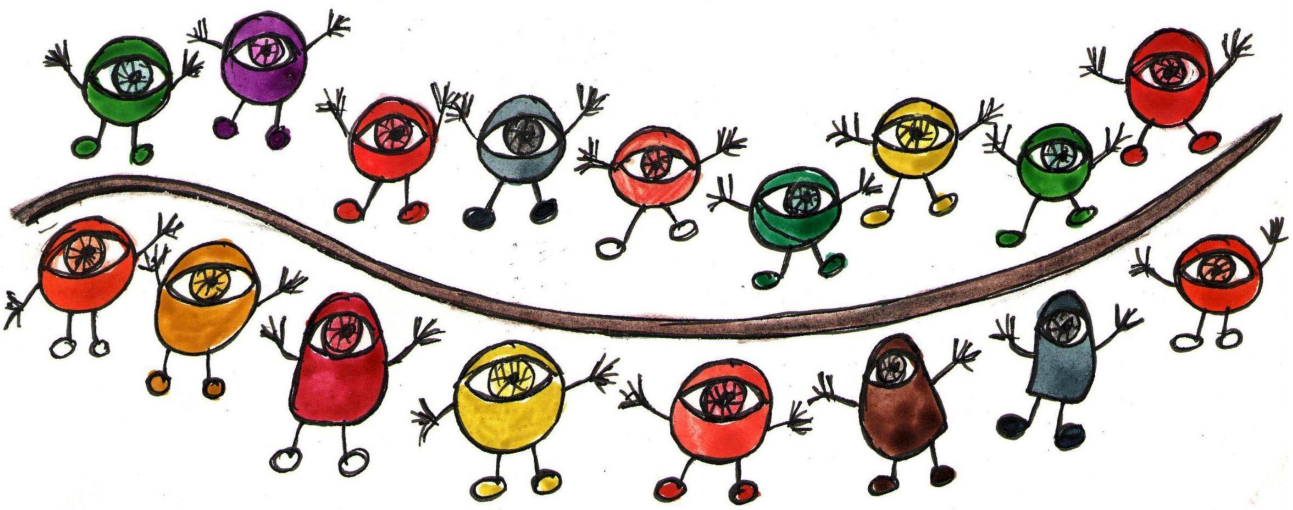
Created with Bloom

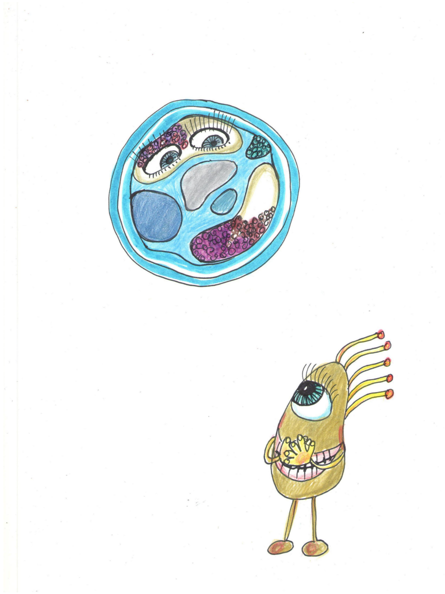


Бул вирустардын армиясы.

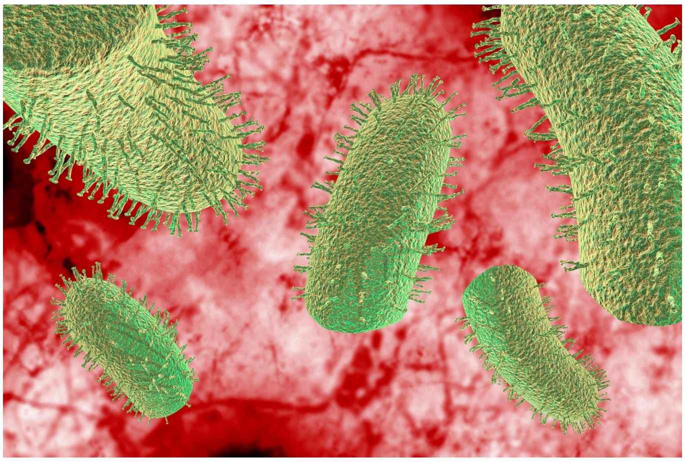


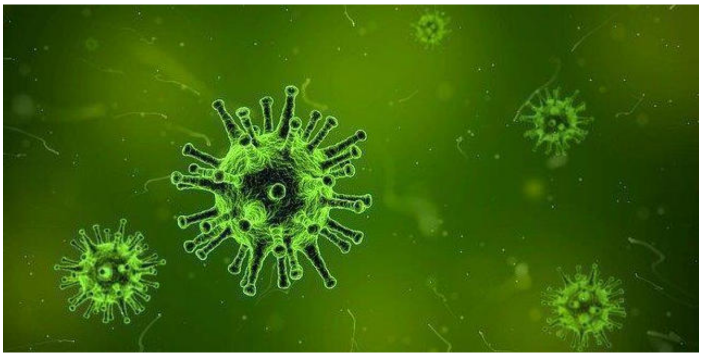
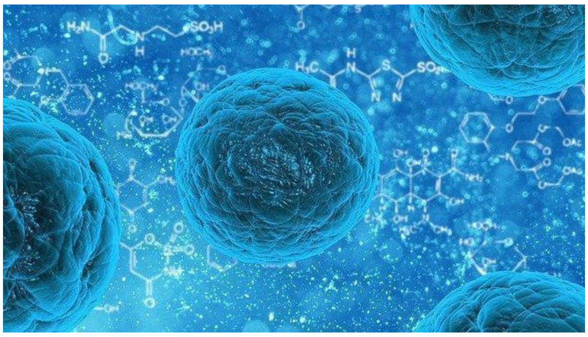
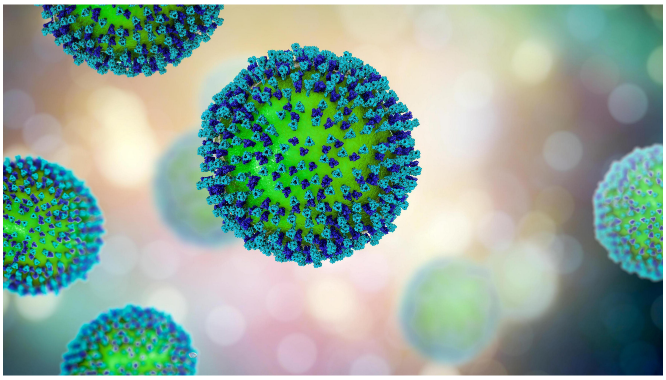
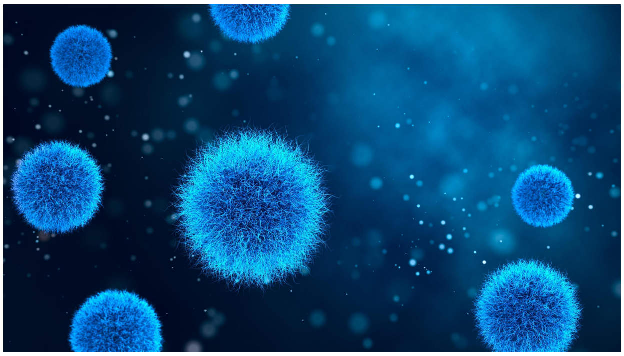


Вирус деген эмне?

Вирустар – тирүү организмдердин клеткаларына кирип кетүүнү жакшы көргөн кичинекей бөлүкчөлөр.

Колуңузга кумдай майда нерсени кармап турганыңызды элестетип көрүңүз. Кумдун бир тоголоғу өзү кичинекей эле эмеспи. Вирус үчүн кум тоодой көрүнүшү мүмкүн. Алар ушунчалык кичинекей болгондуктан, адамдын бир тал чачынын кесиндисине 500 вирусту жайгаштырса болот.

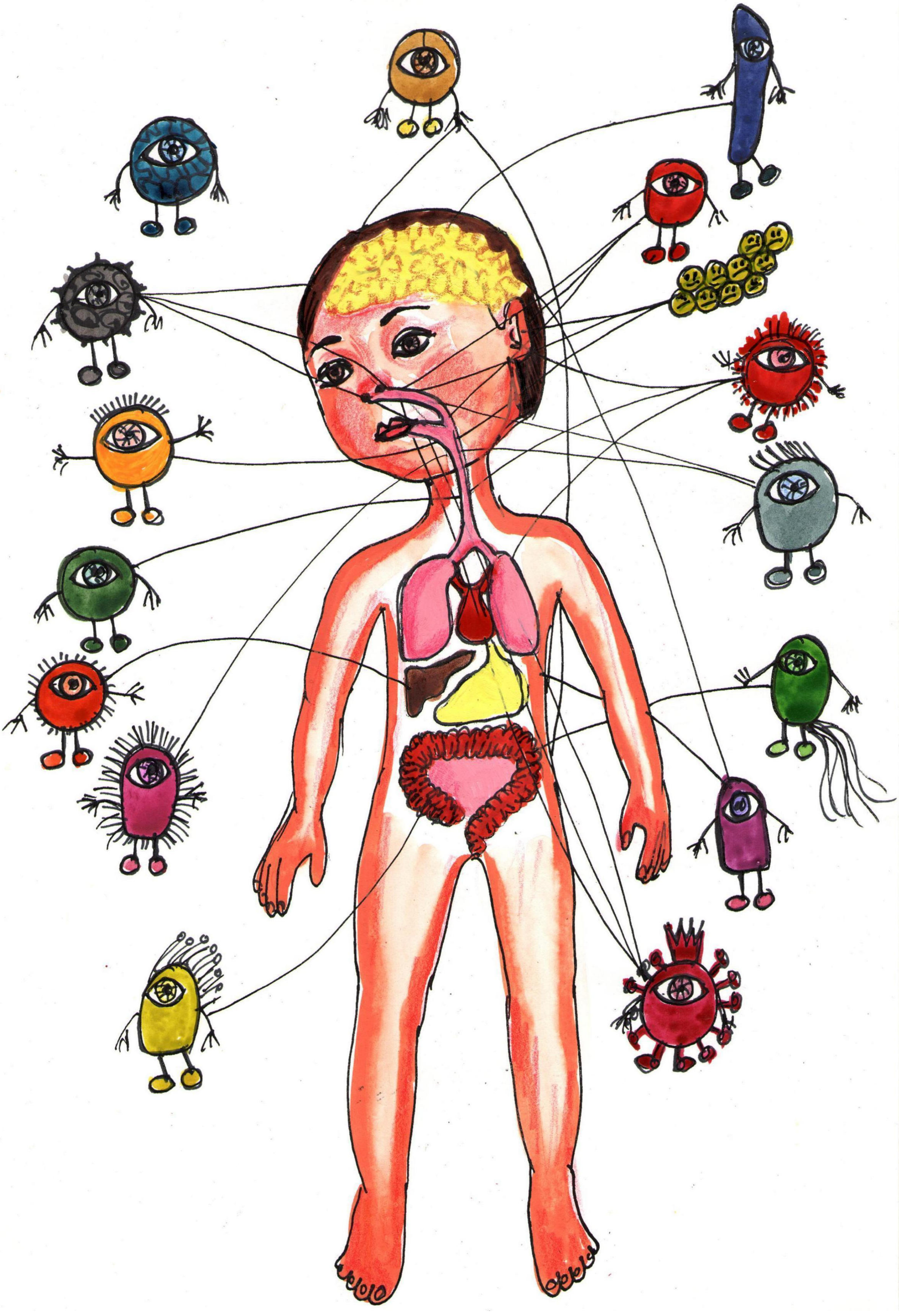


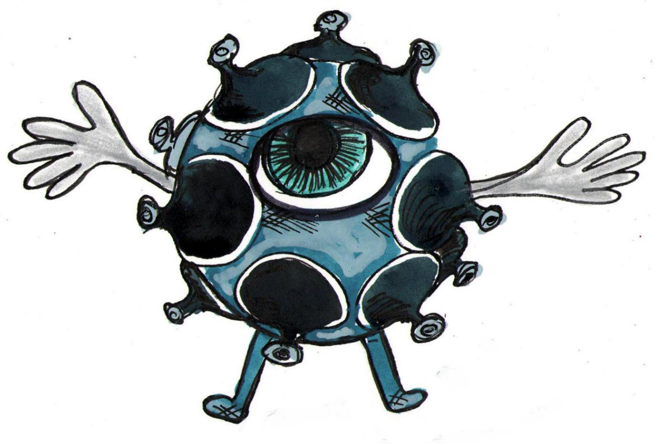





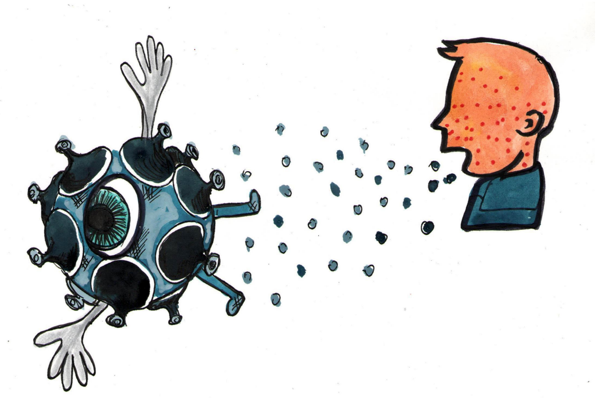
Бул кибиреген жандыктар жөнүндө дагы эмнелерди билебиз?

Вирустар жаныбарлардын жана өсүмдүктөрдүн организмине көрүнбөй кирип, ар кандай ооруларды козгошу мүмкүн.

Адамдагы вирустар дененин кээ бир бөлүктөрүндө жашаганды жакшы көрүшөт. Бул сүрөттөрдү кара!







Адамдын организминде эң көп кездешүүчү вирустар өздөрү жөнүндө айтып беришет.

Чечек же суу чечек

Менин атым Варицелла − зостер. Мен өтө жугуштуу суу чечек деген ооруну пайда кылам.

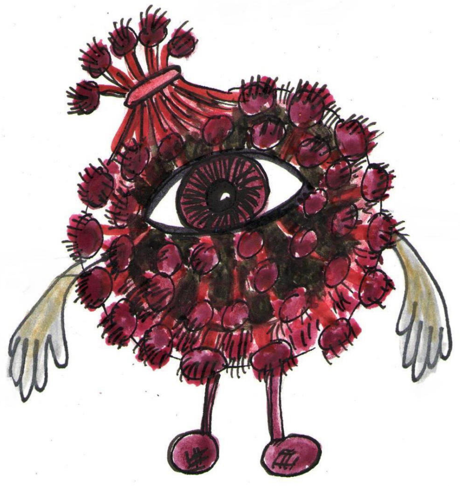
Мен аба аркылуу жугам. Шилекейдин тамчылары менен кошо учканды жакшы көрөм. Адамдарга жолукканда, оозуна же мурунуна кирип, дене табын көтөрөм.

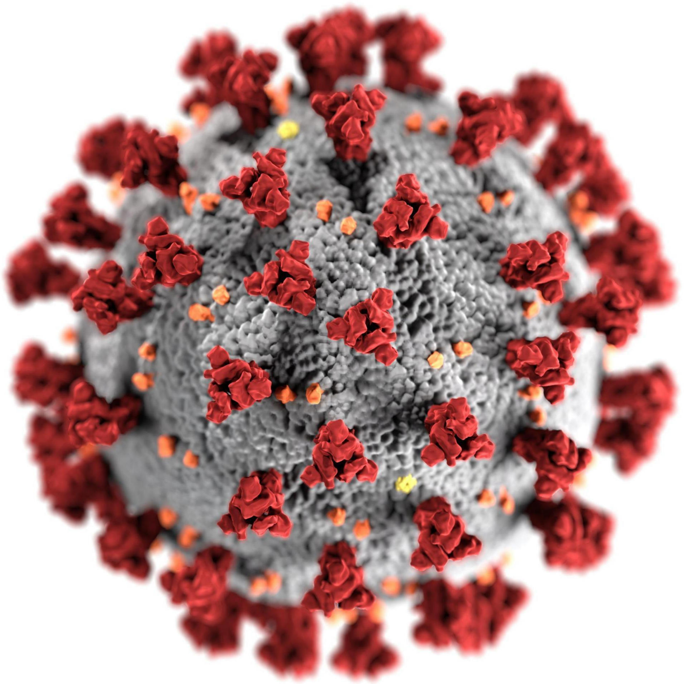
Терини бөрсөйтүп, сезгентем. Мен тийген жер аябай кычышат. Бирок сен аларды тырмаба. Эгер тырмасаң, өмүр бою кеткис так калат.

Балким, сен чечек оорусу менен ооруп, айыгып чыккандырсың. Апаң сенин денеңдин бөрсөйгөн жерлерине ачык жашыл дары сүйкөлгөндүр. Ошентип, сен чаарала болуп, кабыланга окшоп калгансың.

Кызыктуу: Эгерде адам бир ирет суу чечек болуп ооруган болсо, ал кайра бул илдетке чалдыкпайт.

Балдар суу чечек оорусун чоңдорго караганда жеңил көтөрүшөт.



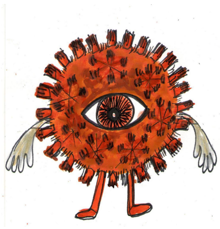


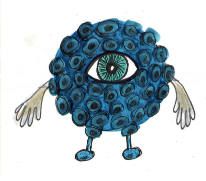
Кызылча

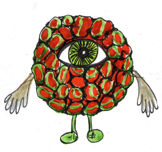
Ал эми менин атым кызылча. Кызылча оорусун пайда кылам. Мен да денеге аба тамчылары аркылуу кирем. Кызылча менен ооруган кишинин башы ооруп, дене табы көтөрүлүп, моюну шишип кетет. Бирок бул оору менен ооруганда, териде бүдүрчөлөр пайда болгону көзгө көрүнөт. Адамдын терисин кызыл тактар каптайт. Бирок алар кычышпайт.

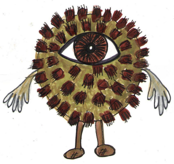
Тактардын көпчүлүгү бетке жана чыканактын бүгүлгөн жеринде пайда болот.

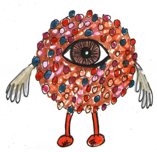
А **гепатити** же сарык оорусун "кир кол оорусу" деп атап коюшат. А мен А вирусу болом. Менин B, C, D, E, F, G деп аталган гепатовирус бир туугандарым бар.

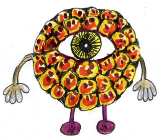


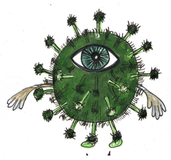


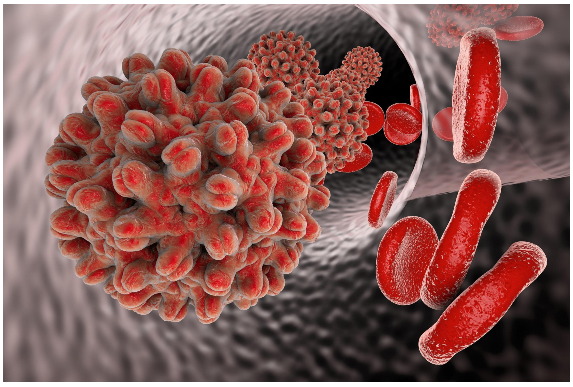


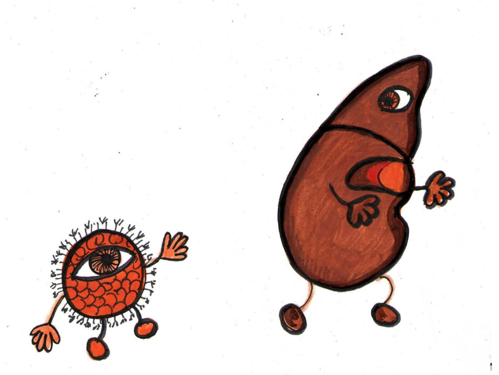


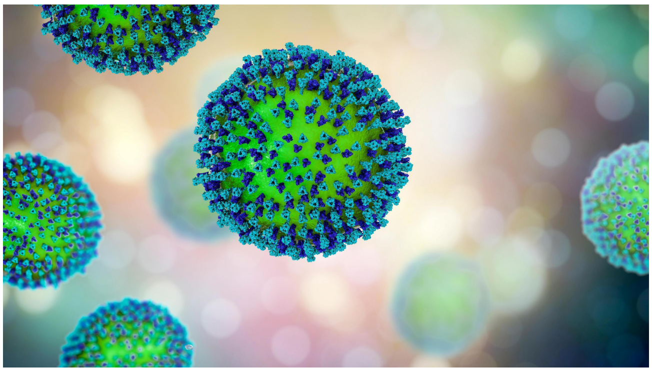


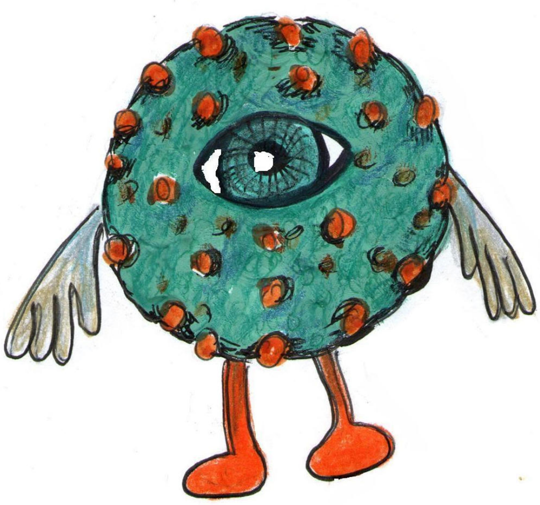








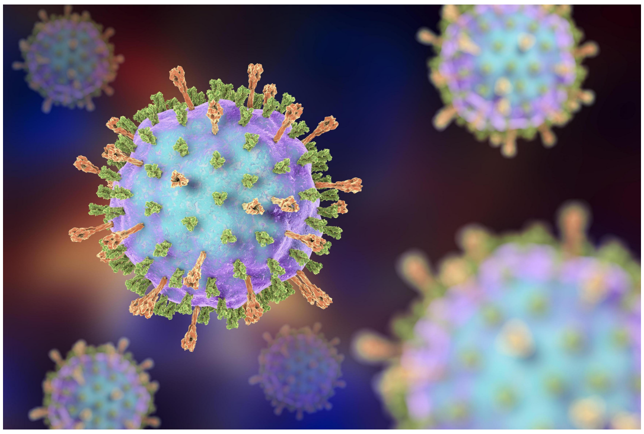


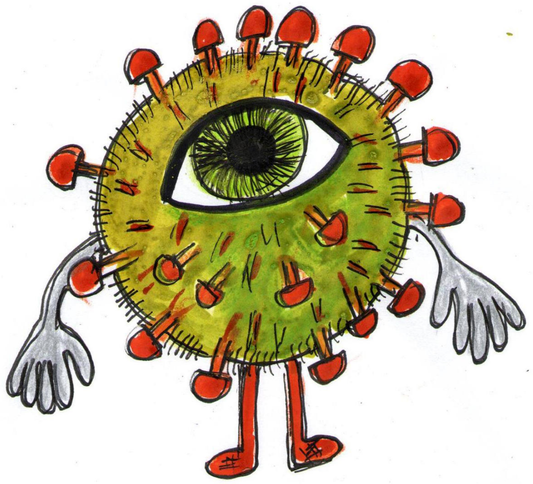


Кызамык

Мен кызамык аттуу вирусмун. Жугуштуу оорумун! Мен да чүчкүргөндө жана жөтөлгөндө, адамдан адамга учуп барганды жакшы көрөм.

Мен адамдын дене табын аябай көтөргөндү, өпкөнү пневмония кылганды жана териде исиркектерди пайда кылам. Мени менен ооруган бейтаптар жөтөлөт, чүчкүрөт, мурдунан суу агат. Жарыкты караганда, көздөрү ооруйт. Оозунда жана таңдайында кызыл тактар, ууртунда ак тактар пайда болот.



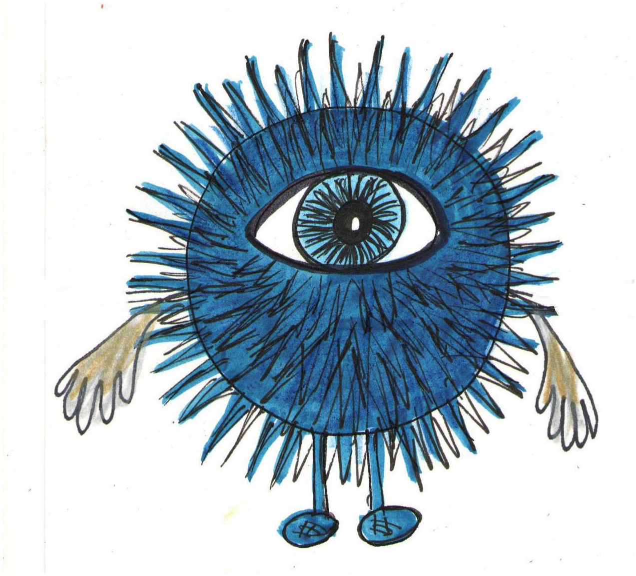


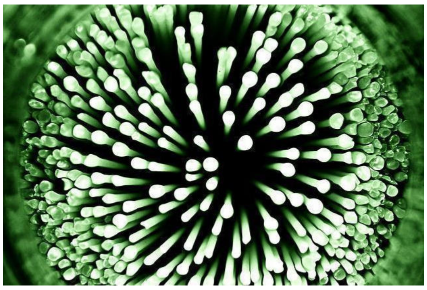
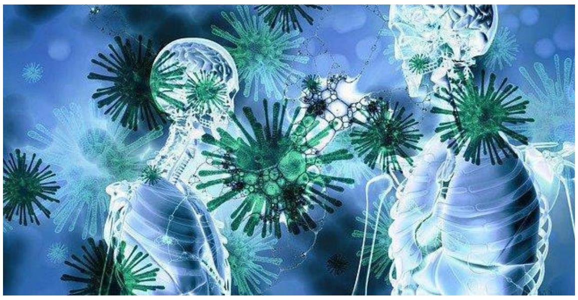
Паротит

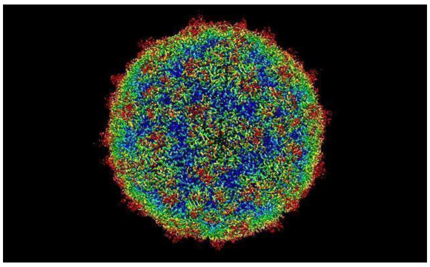
Мен паротит вирусумун. Адамдар сүйлөшүп турган учурда да, оорулуу адамдан соо адамга жуга алам. Мен бейтаптын башын оорутуп, шилекей бездерин шишитем.

Шилекей бездери кулакка жакын жайгашкандыктан, кээде муну кулак оорусу деп да атап коюшат. Бул оору менен ооруганда, адамдын бетинин бир бөлүгү шишип кетет. Шилекей бездери туруктуу иштебей, ооз кургап, кулак ооруйт. Чайнаганда, сүйлөгөндө, сыркоо киши кыйналат.

Маалымдама: Оору өтүшүп кетсе, киши дүлөй, тукумсуз да болуп калышы ыктымал.



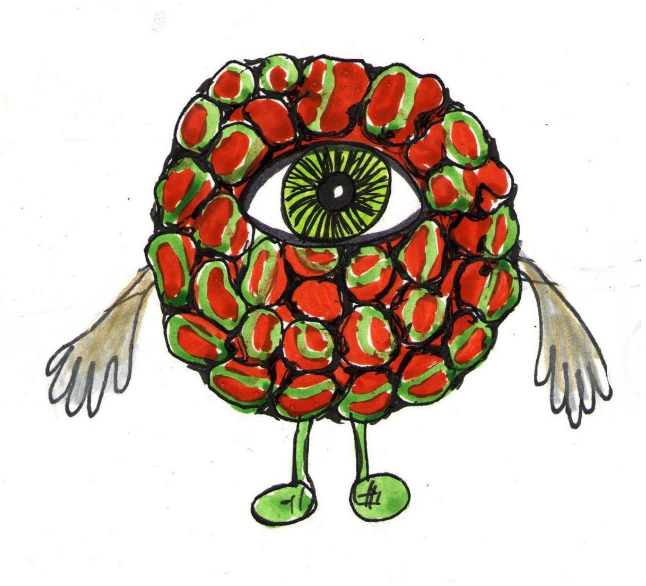



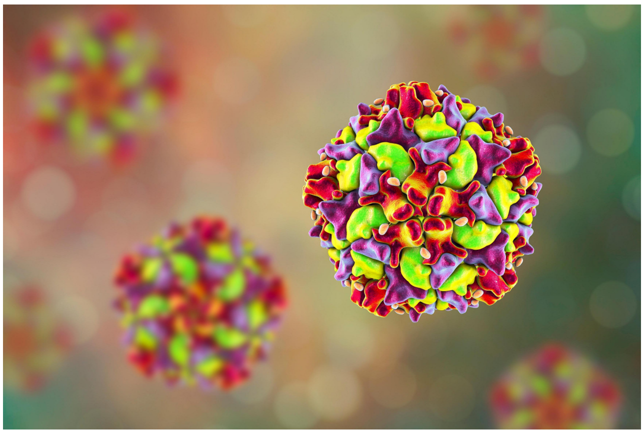


Сасык тумоо

Биз А, В жана С грипп вирустарыбыз. Биздин 2000ден ашуун туугандарыбыз бар. Максатыбыз – адамдын дем алуу жолдорун талкалоо. Биз абада саякаттап жүрүп, адамдар чүчкүргөндө, жөтөлгөндө же сүйлөшүп жатканда, организмге киребиз. Кол алышуу аркылуу да жугушубуз мүмкүн! Ошондуктан бизден корккула!

Биз адамдын дене табын кескин жогорулатабыз, чыйрыктырып, башын оорутабыз, мурдунан суу агызып, булчуңдарын талытабыз.





Полиомиелит

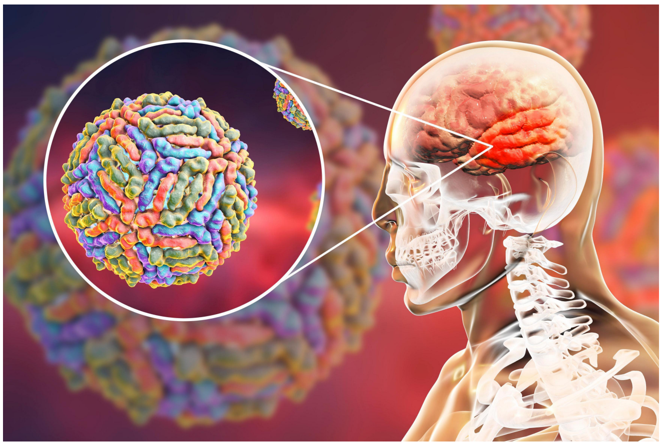
Мен коркунучтуу вирусмун. Адамдын жүлүнүн талкалайм!

Жүлүн адамдын кыймылын башкарат эмеспи.

Денеге тамак, суу, аба аркылуу кире алам!

Айрым адамдар полиомиелит илдетинен анча кыйналбайт.

Бирок кээ бирөөлөрдүн булчуңдары жабыркап, денесин кыймылдата албай калат.



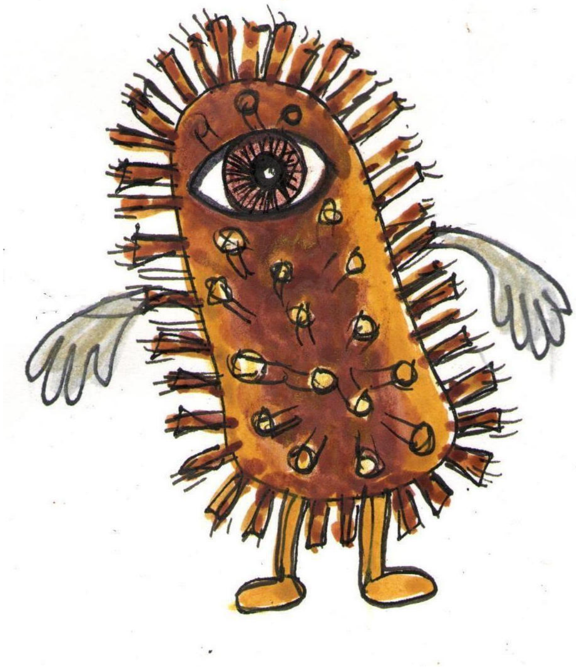
Кене аркылуу жугуучу **вирустук энцефалит**

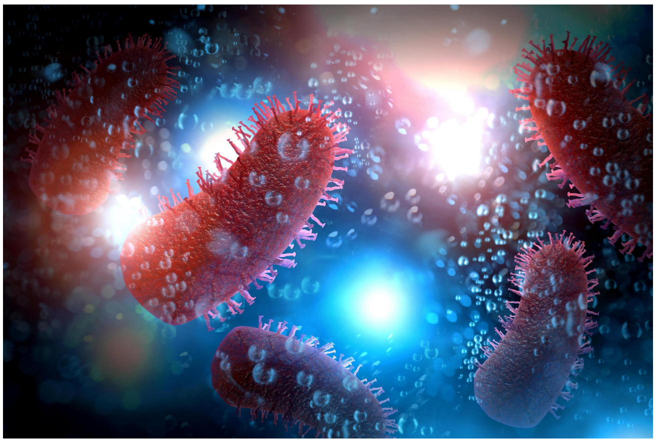
Мен мээни сезгендирем!

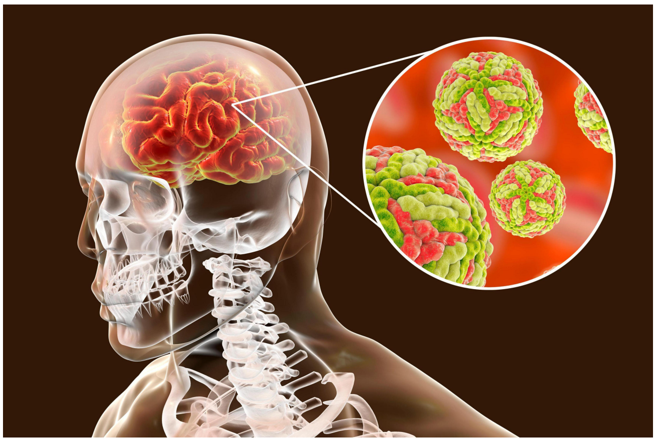
Кенелердин шилекейинде жашайм. Адамдарга энцефалит кенесинин чагуусу аркылуу жугам. Адамдын дене табын көтөрүп, булчуңдарын ооругам.

Маалымдама: Токойдо этият бол. Энцефалит кенелери токойдо жазында жана жай мезгилдеринде болот. Эгер токойго эс алууга барсаңар, анда бүт денени жаап тургудай кийим кийүү керек.

Чочутуучу каражаттарды колдонгула.







Кутурма, суудан коркуу

Мен коркунучтуу жырткычмын, менин атым Р–р–р–рабиес.

Мен кутурма оорусун козгойм! Адамдын денесине кутурма менен ооруган жаныбарлар тиштегенде кирем.

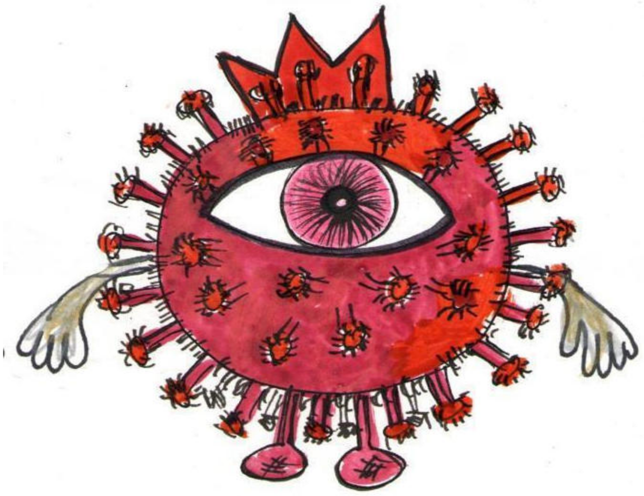
Максатым – мээни жабыркатуу.

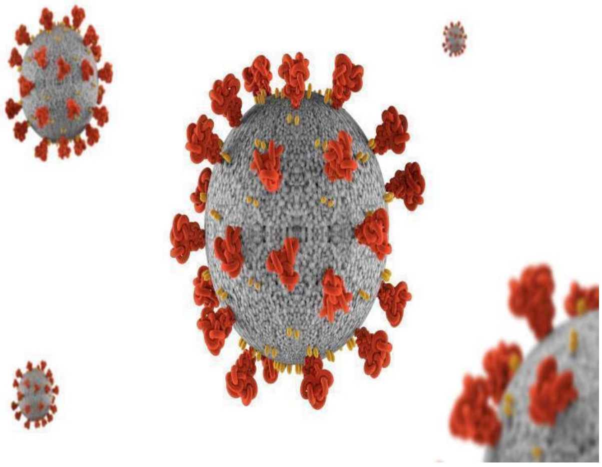
Тиштеген жер мээге канчалык жакыныраак болсо, ал жакка ошончолук тезирээк жетем.

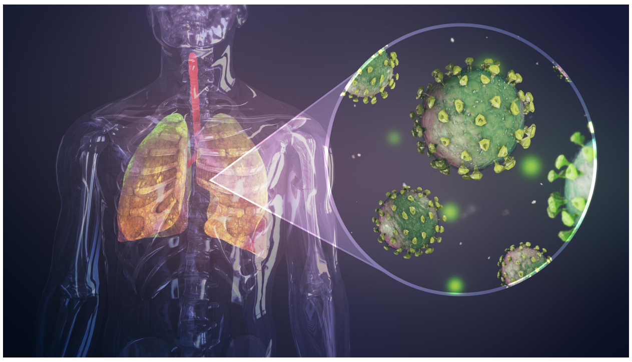
Мен дароо, бир жумадан кийин, 2 жумадан кийин, бир жылдан кийин, беш жылдан кийин деле ойгонуп, аракетке өтө алам. Мен жанданганда, адам жарыктан, ызы-чуудан жана суудан корко баштайт. Кутурма менен ооруган адам суу ичпей калат. Кээде бул ооруну суудан коркуу деп да атап коюшат.

Андан кийин адам агрессивдүү болуп, оозунан дайыма шилекей агып, өлүмгө дуушар болот.

Маалымдама: кайсы бир жаныбар тиштеп алган болсо, токтоосуз түрдө дарыгерге кайрылгыла!







Ковид-19 / Covid-19

Мен эң белгилүү вирусмун. Мени бүткүл планета тааныды.

Дүйнөдө пандемияны жайылтып, чек араларды жана мектептерди жабууга аргасыз кылдым!

Менин атым Ковид-19. Кадимки коронавирустар үйүрүнөн болом.

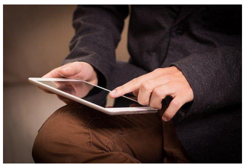
Бизди түзүлүшүбүзгө жараша ушинтип аташкан – Күн таажысына окшошпуз.

Көпчүлүк вирустар сасык тумоо сыяктуу жеңил ооруларды пайда кылат. Бирок мен алардай эмесмин, өтө коoптуумун!

Адамдар жөтөлгөндө, чүчкүргөндө же сүйлөшкөндө бири-бирине жугам.

Ал тургай буюмдардын үстүңкү катмарларын кармаганда да жугам! Адамдар дене табы көтөрүлүп, даам, жыт сезбей, кургак жөтөлүп, пневмония болушат!

Мен жуккан адам өтө катуу ооруп, акыры өлүп калышы да мүмкүн.



Вирусту кантип жуктурбоо керек?

– Гигиенаны сактагыла: колду самындап менен жууп, антисептик пайдалангыла. Колуңардын ар бир манжасын жышып, билегиңерге чейин жуугула!

– Көзүңөргө, бетиңерге колуңарды тийгизбегиле, мурдуңарды чукулабагыла!

– Коомдук жайларда беткап тагынып жүргүлө.

– Эл көп чогулган жерлерден оолак болгула.

– Башка адамдардан алыс тургула.

– Тамак-аш ден-соолукка пайдалуу болушу керек.

– Жашылча-жемиштерди жууп жегиле. .

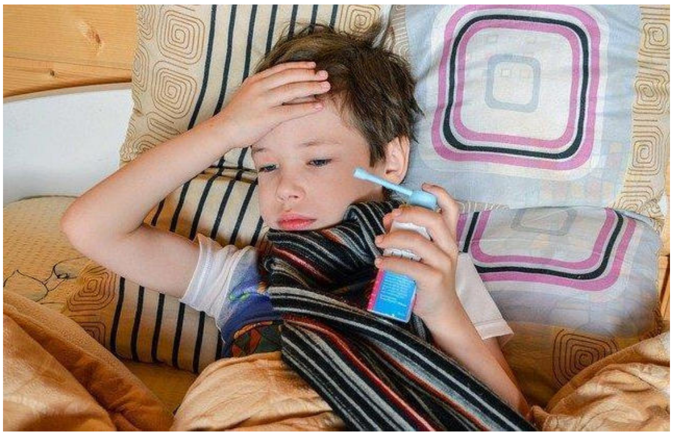
– Чийки этти жана жумуртканы жебегиле, кайнатылбаган сүттү ичпегиле!

– Уйкуңарды кандыргыла.

– Спорт менен машыккыла.

– Телефонду, эшиктин туткаларын жана башка буюмдарды антисептик менен сүртүп тургула

– Эмдөөдөн өткүлө. Бул өтө маанилүү!



Кантип башкаларга жуктурбаш керек?

Эгер ооруп калсаңар, чүчкүргөндө же жөтөлгөндө, мурдуңарды бүгүлгөн чыканагыңар тоскула же бир жолку жүз аарчыны пайдалангыла.

Колдонуп бүткөндөн кийин, бет капты оозу жабык идишке салгыла.

Карантин тартибин сактагыла.

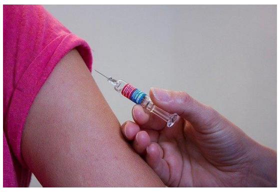
Эгерде бардык адамдар ушул эрежелерди сактаса, анда биз вирустарды жеңебиз!

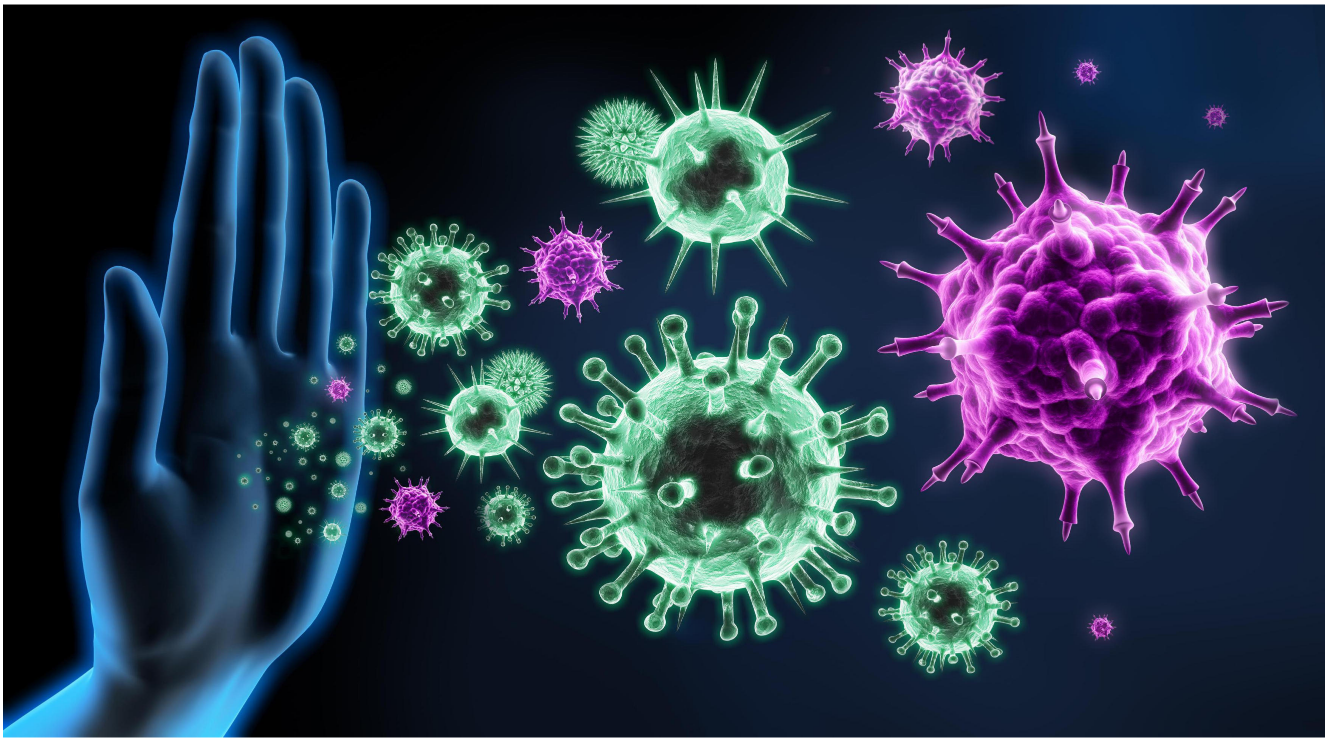
Вакциналар кандай иштейт жана алар эмне үчүн керек?

Адатта биздин иммунитет вирустар менен өз алдынча күрөшөт.

Иммунитет – бул организмдин коргонуу жөндөмдүүлүгү.

Эгерде адамдын иммунитети жакшы болсо, анда ал ар кандай инфекциялар менен оорубайт. Иммунитети күчтүү адамдын жарааттары тез айыгат.





Иммунитет үчүн вакцина абдан пайдалуу.

Эмдегенде, кишинин организмине алсырап калган вирустар киргизилет. Албетте, иммунитеттин жоокерлери дароо аракетке өтүп, бул вирусту жок кылат. Иммунитет вирусту душман катары таанып, эстеп калат.

Денеге чыныгы күчтүү вирус киргенде, иммундук система эмне кылуу кериктигин дароо түшүнүп, душман менен күрөшүүгө өтөт.

Бул жерде эмдөө календары көрүнүп турат. Ата-энеңден сага эмдөөлөрдүн бардыгы жасалып-жасалбагандыгын сура.

Таблицадан силер вирустардан жана бактериялардан улам пайда болгон башка ооруларды биле аласыңар. Эгер силер вирустар тууралуу кеңири маалымат алгыңар келсе, ата-энеңерден сурап же гуглдан издеп көрсөңөр да болот.

Качан?	Кайсы оорудан?
Жаңы төрөлгөн бала	В гепатити
2 ай 3,5 ай 5 ай	Көк жөтөл, дифтерия, селейме, В гепатити, гемофилдик инфекция Полиомиелит Ооз аркылуу жугуучу вирустук инфекция Пневнококк инфекциясы
1 жаш	Кызамык, кызылча, паротит Пневнококк инфекциясы
2 жаш	Көк жөтөл, дифтерия, селейме Дифтерия жана селейме
6 жаш	Дифтерия жана селейме Кызамык, паротит, кызылча
11 жаш	Дифтерия жана селейме Адамдын папиллома вирусу (2022-жылдан тартып эмделе баштайт)

USAID
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ

Автор: Шахло Алавова

Сүрөтчү: Светлана Насынбатова

Которгон жана адаптациялаган: Талгат Деркембаев

Сүрөттөр төмөнкү сайттардан алынган:
www.shutterstock; www.pixabay; freepik.com

USAID "Окуу керемет!" долбоору
Кыргыз Республикасы

- 1-класс
  - 1.1 деңгээли
  - 1.2 деңгээли
  - 1.3 деңгээли
- 2-класс
  - 2.1 деңгээли
  - 2.2 деңгээли
- 3-класс
  - 3.1 деңгээли
  - 3.2 деңгээли
- 4-класс
  - 4.1 деңгээли
  - 4.2 деңгээли