



Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммунитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.

Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.



Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.

Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.



Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.



При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.



Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.

Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых - лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



В разгар инфекции ограничьте «выход в свет». Массовые события, особенно в закрытых помещениях ни к чему.

Вовремя обращайтесь к врачу

ГРИПП

Грипп - острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

Источником заражения является больной человек. Заражение происходит при непосредственном общении с больным: при разговоре, чихании, кашле. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезоточивость и резь в глазах.

Как защитить себя и окружающих?



● При чихании и кашле прикрывайте нос и рот носовым платком



● Своевременно сделайте прививку против гриппа



● Мойте руки с мылом, особенно после прихода с улицы



● Избегайте объятий, поцелуев



● Старайтесь не трогать глаза, нос или рот немытыми руками



● Избегайте мест большого скопления людей



Если у вас имеются симптомы гриппа:

● держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих



● Немедленно обращайтесь за медицинской помощью



● Соблюдайте постельный режим

ПОМНИТЕ, ЧТО ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

«Телефон доверия» по вопросам профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний - 75-53-22
ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

2009

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.

ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье ребенка.

Иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, иксодовым клещевым боррелиозом (болезнью Лайма), эрлихиозом, анаплазмозом, туляремией и другими инфекционными болезнями. Число инфекций, передающихся клещами, увеличивается с каждым годом (profilaktika.tomsk.ru/?p=2151).

Самое распространенное заболевание из вышеперечисленных – **клещевой вирусный энцефалит (КВЭ)** – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы. Заражение на территории Томской области возможно с апреля по сентябрь.

Возбудитель болезни передается человеку в первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе с обезболивающей слюной. К заражению КВЭ восприимчивы все люди.

При заражении инкубационный (скрытый) период длится от 8 до 23 дней (иногда до 60 дней).

Болезнь начинается остро и сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры (38-39°С), тошнотой, рвотой.

В случае появления вышеперечисленных симптомов необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства или вызвать скорую помощь.

Существуют 2 метода защиты от КВЭ: **специфическая и неспецифическая профилактика.**

Наиболее эффективным методом защиты от клещевого вирусного энцефалита является **вакцинация – специфическая профилактика.**

Прививку можно сделать в течение всего года. (Но! Если прививка делается в период эпидемического сезона, то в течение 2 недель после прививки следует отказаться от посещения неблагоприятных по КВЭ территорий). Две инъекции ставятся с интервалом 1-7 мес., третья – через 1 год после второй, затем ревакцинации проводятся с периодичностью 1 раз в 3 года.

Неспецифическая профилактика – не допускать присасывания клеща.

Для этого необходимо при посещении лесных и дачных угодий:

1. **Использовать специальную одежду.** При отсутствии спецкостюма необходимо одеться так, чтобы уменьшить возможность заполнения клещей под одежду. Штаны должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки – с плотной резинкой. Верхняя часть одежды должна быть заправлена в брюки, а манжеты рукавов плотно прилегать к руке. На голове желателен капюшон или другой головной убор (например, платок, концы которого следует заправлять под воротник). Лучше, чтобы одежда была однотонной и светлой, так как клещи на ней более заметны.

2. **Применять специальные химические средства индивидуальной защиты от клещей.** Они подразделяются на:

- **инсектоакарицидные средства** (вызывают гибель клещей): «Аэрозоль от клещей «ДЭТА», «Таран-антиклещ», «Тундра – защита от клещей» и другие;
- **репеллентные средства** (только отпугивают клещей): «Бибан» (Словения), «Гардекс Экстрим» (Gardex Extreme), «Спрей «Анти-гнус» длительного действия от клещей и кровососущих насекомых» (Россия) и другие;
- **инсектоакарицидно-репеллентные средства:** «МедиФокс-антиклещ-2», «Москитол Специальная защита от клещей», «ДЭФИ-антиклещ» и другие.

Более полный список средств индивидуальной защиты от клещей смотрите на сайте: www.70.rospotrebnadzor.ru/epidemiologic_situation/pamatka/84436

Применять средства необходимо в соответствии с прилагаемой к ним инструкцией.



Осторожно, клещ!

При выборе следует помнить, что репеллентные средства обеспечивают менее надежную защиту людей от нападения клещей, чем акарицидные и акарицидно-репеллентные средства. Исследования показали – даже самые высокоэффективные репеллентные средства отпугивают только 10-20% клещей.

Наибольшего эффекта защиты можно достичь при использовании спецкостюма и химических средств защиты от клещей.

3. **Каждые 1,5-2 часа проводить само- и взаимоосмотры** для обнаружения клещей и их удаления.

Не забывайте:

- обычно клещи присасываются не сразу. При возвращении домой необходимо снять одежду и тщательно её осмотреть;
- уничтожать снятых клещей, раздавливая их пальцами нельзя. Через ссадины и микротрещины на поверхности рук можно занести смертельно опасную инфекцию.

Если клещ присосался...

Присосавшегося к телу клеща необходимо удалить сразу после обнаружения, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок.

Для удаления присосавшегося клеща необходимо накинуть на основание погруженного в кожу хоботка петлю из простой нити. Концы нити соединить вместе и начать медленно скручивать до полного затягивания петли и извлечения клеща (см. рис. 1). Ранку в месте присасывания клеща рекомендуется обработать йодом и тщательно вымыть руки.



рис. 1

Клещей, извлеченных из кожи, необходимо доставлять в кабинеты экстренной профилактики клещевых инфекций для исследования на зараженность вирусом КВЭ и ДНК боррелий.

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- для исследования пригодны только живые клещи;
- клещей нельзя смазывать маслами, кремами, вазелином, керосином и т.п.;
- удаленного клеща следует поместить в герметично закрывающуюся чистую посуду (пробирку, пузырек, баночку и т.п.), в которую, с целью создания повышенной влажности, предварительно поместить чуть смоченную водой марлю/бинт.

Хранение и доставка клещей с соблюдением вышеуказанных условий не должны превышать двух суток.

При отсутствии клеща необходимо через 24 часа после присасывания исследовать кровь на клещевые инфекции. Для забора проб крови необходимо обратиться в кабинет экстренной профилактики клещевых инфекций.

При обнаружении в клеще или крови пострадавших антигенов вируса клещевого энцефалита для экстренной профилактики заболевания используется иммуноглобулин против вируса КВЭ.

Препарат вводят следующим категориям граждан: не привитым против КВЭ, получившим неполный курс прививок, имеющим дефекты в вакцинальном курсе, не имеющим документального подтверждения о профилактических прививках; **привитым** – при многократном присасывании или одновременном присасывании нескольких клещей.

Беременность не является противопоказанием для введения противоклещевого иммуноглобулина.

При невозможности исследования клеща или крови рекомендуется с целью экстренной профилактики применять противовирусные препараты-индукторы интерферона (по назначению врача), особенно в следующих случаях:

- при обращении за медицинской помощью позже 3-х дней после присасывания клеща;
- в случае если пострадавший уже получал экстренную профилактику иммуноглобулином ранее в течение текущего эпидсезона;
- при многократном присасывании или одновременном присасывании нескольких клещей – в дополнение к противоклещевому иммуноглобулину.

Одно из противопоказаний к применению противовирусных препаратов-индукторов интерферона – беременность.

После присасывания клеща необходимо избегать перегревания, переохлаждения, стрессов; исключить прием алкоголя; проводить мероприятия, направленные на повышение неспецифической резистентности организма: прием поливитаминов, адаптогенов; наблюдать за своим состоянием.

Также рекомендуется:

- проводить экстренную профилактику болезни Лайма антибиотиками только при получении положительного результата исследования на наличие ДНК боррелий;
- исследовать кровь на IgM, IgG (ИФА) к возбудителям эрлихиоза, анаплазмоза, лихорадки Западного Нила (за счет собственных средств граждан или ДМС).

Адреса круглосуточных кабинетов экстренной профилактики клещевых инфекций в Томске:

для взрослых:

ОГАУЗ «Межвузовская больница»,
ул. Киевская, 74, тел. 55-71-37
ОГБУЗ «Медино-санитарная часть № 2»,
ул. Б. Кука, 3, тел. 64-78-62

для детей:

ОГАУЗ «Детская городская больница № 1»,
Московский тр., 4, тел. 52-72-23

Жители области при обнаружении клеща должны обратиться в приемное отделение Центральной районной больницы

В ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики», по адресу ул. Красноармейская, д. 68, можно получить фильм «Осторожно, клещ!», дополнительная информация по т. 282-448





КАК БОРОТЬСЯ С ПЕДИКУЛЕЗОМ?

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ:



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Мыться не реже раза в 5-7 дней, менять белье, ежедневно расчесывать волосы



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Нельзя использовать чужие расчески, шапки, полотенца, заколки и резинки



РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

Нужно осматривать волосы и кожу головы детей как после поездок в лагерь или на отдых, так и регулярно – раз в месяц



КОНТРОЛЬ ПОСТЕЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ

В поезде, в отелях, в лагере нужно внимательно осматривать постельное белье

КАК ИЗБАВИТЬСЯ:

При обнаружении вшей или гнид нужно:



1

Купить средство от педикулеза в аптеке



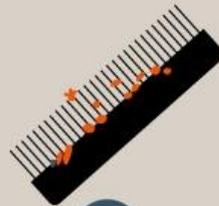
2

Использовать его по инструкции



3

Вымыть голову шампунем или детским мылом



4

Удалить вручную с помощью частого гребня погибших особей и яйца из волос



5

Постирать постельное белье и полотенца, а также пропарить их утюгом



6

Осмотреть волосы других членов семьи, повторять такие осмотры в течение месяца каждые 10 дней

Помните: педикулез – заболевание распространенное, заразиться им может, кто угодно. Учтите, что вши особенно любят чистые волосы и воду.

По рекомендации Роспотребнадзора

Редактор: Анна Шатохина
Дизайнер: Юлия Осинцева

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ AIF.RU

ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) - это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых кишечными вирусами (энтеровирусами). Для данной инфекции характерно достаточно острое начало, лихорадка и большое многообразие клинических симптомов, обусловленных поражением желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем, а также легких, печени, почек и др. органов.



Клинические формы:

- энтеровирусный энтерит,
- энтеровирусная экзантемная лихорадка,
- энтеровирусный везикулярный фарингит,
- энтеровирусный стоматит с экзантемой,
- энтеровирусный энцефалит,
- энтеровирусный менингит.

Как происходит заражение?

- ❖ при употреблении человеком загрязненной пищи или воды;
- ❖ через грязные руки и предметы обихода;
- ❖ воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле и чихании).

Чтобы защитить себя и детей от энтеровирусной инфекции рекомендуется следующее:

- соблюдайте меры личной профилактики: тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, а также после прихода домой с улицы;
- не употребляйте для питья некипяченую воду, воду из открытых водоемов и других источников водоснабжения; не купайтесь в открытых водоемах, купание в которых запрещено;
- фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем ополаскивайте их кипяченой водой;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- соблюдайте режим мытья столовой и кухонной посуды с использованием моющих средств;
- воздерживайтесь от покупок скоропортящихся пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование; не употребляйте продукты с истекшим сроком годности; не переносите и не храните в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыры, творог);
- соблюдайте температурный режим хранения скоропортящихся продуктов;
- защищайте пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;
- перед приготовлением пищи и кормлением детей мойте тщательно руки с мылом;
- для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания;
- детскую посуду и игрушки регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед использованием обдайте кипятком;
- регулярно проветривайте и убирайте помещение.



Если Ваш ребенок заболел, не ведите его в детский сад или школу, чтобы не заразить инфекцией других детей, обратитесь за медицинской помощью к врачу.



У взрослых симптомы ротавирусной инфекции часто похожи на обычное расстройство пищеварения. Возможно снижение аппетита, жидкий стул, повышение температуры тела, которые сохраняются в течение короткого времени.

Если в коллективе или в семье есть больной, то поочередно при несоблюдении правил личной гигиены начинают заболевать окружающие его люди.

В некоторых случаях ротавирусная инфекция у взрослых протекает бессимптомно, тем не менее, они являются заразными для окружающих.

ИММУНИТЕТ У ПЕРЕБОЛЕВШИХ НЕСТОЙКИЙ: повторные заболевания нередко регистрируются через год-полтора после перенесенной инфекции.

Как избежать инфекции?

1. Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом после прихода с улицы, после посещения туалета и общественных мест, перед едой и приготовлением пищи и обязательно приучайте к этому своих детей.
2. Соблюдайте правила обработки продуктов и употребляйте только безопасную воду (овощи и фрукты, в том числе citrusовые и бананы, тщательно мойте и ошпаривайте кипятком, детям для питья давайте только бутилированную или кипяченую воду).
3. Регулярно мойте с моющими средствами детские игрушки.
4. Не употребляйте продукты сомнительного происхождения и с истекшим сроком годности, не покупайте продукты питания в неустановленных местах.
5. Все пищевые продукты храните в чистой посуде с крышкой, скоропортящиеся - сохраняйте в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.
6. Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ БОЛЕЗНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ. Самолечение может принести вред, особенно при применении антибиотиков, к которым ротавирусы не чувствительны!

Санитарно-эпидемиологическая служба МЗ РБ
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья"

г. Брест, ГУ "БОУ" "Здоровье". Свидетельство о государственной регистрации № 1432 от 12.12.2014. Зап. 151, вып. 199 от. 2016.

РОТАВИРУСНАЯ



ИНФЕКЦИЯ



Что полезно знать?

САЛЬМОНЕЛЛЕЗ



- это кишечное инфекционное заболевание, которое протекает с повышением температуры, тошнотой, рвотой, многократным жидким стулом. Вызывают заболевания бактерии рода Сальмонеллы. Тяжесть болезни зависит от количества микробов, попавших в организм, а также от вашего иммунитета. Наиболее тяжело болеют маленькие дети.

Болеют сальмонеллезом не только люди, но и животные. Основным источником сальмонеллезной инфекции являются сельскохозяйственные животные, **наиболее опасными считаются домашние и водоплавающие птицы.**

Сальмонелла находится в мясе коров, кур, индеек, в куриных и утиных яйцах (как на скорлупе, так и внутри яйца).

Сальмонеллы очень устойчивы во внешней среде, могут сохраняться в продовольственном сырье и на окружающих нас предметах долгое время. А в молочных продуктах, салатах, студнях могут размножаться.

Заразиться можно при употреблении в пищу недостаточно проваренного мяса уток, кур, крупного рогатого скота, а также недоваренных и недожаренных яиц. Яичная скорлупа - идеальное место для сохранения микроба. При разбивании яйца сальмонелла попадает в яичницу, а затем в организм человека. Если яйцо хранилось более 25 дней, то сальмонеллы могут проникнуть в желток и в нем размножиться. Не исключено распространение сальмонеллеза контактно-бытовым путем от больных через грязные руки и предметы обихода.

Каждый человек, хотя бы раз в жизни испытывал неприятные симптомы кишечного заболевания. После выздоровления неприятные ощущения забываются, и правила профилактики, к сожалению, тоже.

Чтобы уберечь себя и своих близких от сальмонеллеза, напоминаем предельно простые правила профилактики:

1. Не покупайте яйцо и курицу в местах несанкционированной торговли.
2. При покупке яйца необходимо обращать внимание на дату сортировки яиц, которая указывается на самом яйце и на потребительской таре. Срок годности яиц с даты сортировки 25 дней.
3. В магазине и на рынке обратите внимание на товарное соседство сырых и готовых продуктов. Продажа сырых и готовых продуктов должна производиться в разных отделах разными продавцами. Если один продавец взвешивает сырую курицу, мясо и колбасу с сыром на одних весах, идите в другой магазин.
4. Мясо, птицу в домашнем холодильнике нужно хранить в упакованном виде, желательнее на отдельной полке морозильника.
5. Яйцо нужно хранить обязательно в холодильнике в специальных ячейках. Ячейки для хранения яиц нужно мыть как можно чаще. Если на скорлупе сальмонеллы не было, а ячейка холодильника была загрязнена, будьте уверены, сальмонелла в вашу яичницу обязательно попадет.
6. Перед приготовлением яйцо необходимо тщательно вымыть с мылом под проточной водой. Варить яйцо нужно не меньше 15-20 минут с момента закипания. Жарить яйцо желательнее под крышкой также 15 минут. Любители глазуньи рискуют всегда. А от употребления сырых яиц лучше вообще воздержаться.
7. Курицу необходимо также тщательно проваривать не менее 40 минут после закипания; жареная птица считается готовой, если при полном прокальвании куса выделяется светлый, без примесей сок.
8. При разделке сырого мяса, курицы в домашних условиях должна использоваться отдельная доска и нож. Эти доски ни в коем случае не должны использоваться для резки готовых продуктов: хлеба, овощей, сыра.

При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением. Немедленно обращайтесь к врачу. Будьте здоровы!

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Риск Сердечно-сосудистых, Онкологических, Бронхологических заболеваний, Сахарного диабета

На эти факторы риска мы можем повлиять



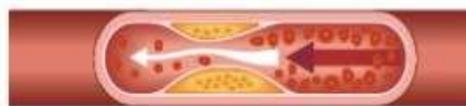
Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертония



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга.