

## **Памятка по профилактике инфекционных заболеваний.**

**Вирусные гепатиты** - это инфекционные заболевания, которые вызывают вирусы. Попав в организм, они поражают печень. При этом нарушается способность обезвреживать ядовитые вещества и витаминный баланс организма.

**Гепатит А** наиболее распространен, и путь заражения им такой же, как при желудочно-кишечных инфекциях. Вирус гепатита А выделяется из организма больного с испражнениями, инфицируя воду и почву, попадая на руки нечистоплотного человека, а затем на предметы обихода и в пищу. Этим видом гепатита чаще болеют дети, подростки и лица до 30-летнего возраста (реже - старше). Наблюдается сезонность заболеваемости - повышение в конце лета и в осенний период.

При **вирусном гепатите В** заражение происходит в том случае, если инфицированная кровь даже в ничтожном (невидимом глазу) количестве попадает в кровь здорового человека сквозь поврежденные кожные покровы или слизистые оболочки. Заражение возможно через загрязненные предметы личного обихода (ножниц, бритвенных приборов и др.), при случайных сексуальных контактах. Болеют гепатитом В люди всех возрастов, но наиболее часто подростки и молодые.

Заболевание гепатитом начинается с преджелтушного периода, который длится 1-2 недели. Его признаки различны: отвращение к пище, тошнота, снижение аппетита, кожный зуд. Могут болеть суставы, появляться температура, кашель, насморк. Моча становится темной (цвет чая крепкой заварки), а кал обесцвеченным (цвет белой или серой глины). Следующий период - желтушный (2-4 недели): желтеют склеры, затем кожные покровы. Нередко желтуха может не появляться. Такой вариант болезни называют безжелтушной формой вирусного гепатита.

Больных вирусным гепатитом следует лечить в больнице. Заболевание, даже легкое поначалу, может неожиданно приобрести тяжелое, опасное для жизни течение. Кроме того, больной опасен для окружающих. Главное в лечении гепатитов - диета, и не только в стационаре, но и длительно (в-12 месяцев) после выписки.

### **Чтобы избежать заражения гепатитом А:**

- тщательно мойте руки после посещения туалета и перед едой;
- не пейте некипяченую воду из открытого водоема (реки, пруда, озера), не мойте ею фрукты, овощи;
- не купайтесь в местах, где имеются запрещающие записи;
- не загрязняйте водоемы;
- соблюдайте чистоту жилища и мест общего пользования;
- не допускайте удобрения огородных участков фекалиями без предварительного их компостирования.

### **Чтобы избежать заражения гепатитом В:**

- избегайте случайных половых связей и не принимайте наркотики;
- если у вас или вашего партнера были случайные связи, пользуйтесь презервативом;
- не пользуйтесь чужими маникюрными ножницами, бритвами, расческами.

**Педикулёз** или вшивость – специфическое паразитирование на человеке вшей, питающихся его кровью. Различают три вида вшей: платяные, головные и лобковые. Платяные вши наиболее опасны в эпидемиологическом отношении, так как могут стать переносчиками сыпного тифа, возвратного тифа, волынской лихорадки. Заражение людей платяными и головными вшами происходит при контакте с завшивленными лицами в организованном коллективе, местах скопления людей (транспорт, бассейны, массовые мероприятия), при совместном проживании в семье, квартире (использование общих расчесок, щеток, постельных принадлежностей, одежды и т.д.). Лобковый педикулез передается при интимных контактах.

Основными симптомами педикулеза являются зуд, сопровождающийся расчесами. Расчесы нередко способствуют возникновению вторичных кожных заболеваний: гнойничковых поражений, дерматитов, пигментации кожи, экземы, у некоторых лиц развивается аллергия. В запущенных случаях может развиваться «колтун» - запутывание и склеивание гнойно-серозными выделениями волос на голове, кожная поверхность покрыта корками, под которыми находится мокнущая поверхность.

**Главная мера профилактики педикулёза - соблюдение правил личной гигиены!**

Необходимо: регулярно мыться (не реже 1 раза в 7-10 дней), производить смену и стирку нательного и постельного белья, систематическую чистку верхнего платья, одежды, постельных принадлежностей, регулярную уборку помещений; осуществлять регулярную стрижку и ежедневное расчесывание волос головы.

**Меры борьбы с педикулезом.** При головном педикулезе обработку можно провести своими силами, для чего необходимо купить в аптеке противопедикулезное средство и строго по инструкции провести обработку головы. После обработки и мытья головы для лучшего удаления (отклеивания) гнид следует смочить волосы 9 % столовым уксусом, разведенным пополам с водой, и тщательно вычесать их частым гребнем. При необходимости обработку повторяют через каждые 7 дней до полного истребления насекомых и гнид.

Одновременно с обработкой от педикулеза проводят смену нательного и постельного белья с последующей стиркой. Белье и верхнюю одежду проглаживают утюгом с отпариванием.

При подозрении на лобковый педикулез для обработки и лечения последствий следует обратиться в кожно-венерологический диспансер.

**Малярия** инфекционное заболевание, передающиеся людям через укусы инфицированных комаров. Болезнь проявляется повышенной температурой, головной болью, ознобом и рвотой. Симптомы появляются через 10-15 дней после инфицирования человека. Без своевременного лечения эффективными лекарствами малярия может принимать тяжелую форму и часто заканчиваться смертельным исходом. Своевременное лечение малярии позволяет сократить продолжительность терапии, а также предотвратить развитие осложнений и подавляющее большинство случаев смерти. Профилактика направлена на уменьшение передачи болезни путем борьбы с комарами, являющимися переносчиками малярии. Двумя основными мероприятиями по борьбе с переносчиками болезни являются:

- использование противомоскитных сеток, обработанных инсектицидом длительного действия;
- распыление инсектицидов внутри помещений.

**Профилактика воздушно-капельных инфекций.** В эту группу входят и так называемые «детские инфекции» (дифтерия, коклюш, корь, эпидемический паротит, краснуха, ветряная оспа, скарлатина), ОРВИ и грипп и многие другие заболевания (менингококковая инфекция, пневмококковая инфекция, инфекционный мононуклеоз, цитомегаловирусная инфекция и пр.

Одни заболевания вызываются бактериями (дифтерия, коклюш, туберкулез, скарлатина, менингококковая инфекция, гемофильная инфекция), другие – вирусами (корь, краснуха, ОРВИ, грипп и др.). Но их объединяет общий механизм заражения - возбудитель заболевания попадает в организм человека с вдыхаемым воздухом.

В подавляющем большинстве случаев заражение происходит воздушно-капельным путем, при непосредственном общении с источником инфекции, которым может быть только человек. От больного человека или здорового носителя при разговоре, кашле, чихании с капельками слюны или слизи микробы и вирусы попадают в воздух, вдыхая который здоровый, ослабленный или восприимчивый организм заражается.

От момента попадания возбудителя в организм и до появления признаков заболевания проходит определенное время - инкубационный период (от нескольких часов до нескольких недель). Практически все капельные инфекции начинаются с повышения температуры, першения в горле, насморка, кашля, головных болей, общего недомогания, а при таких инфекциях как корь, краснуха появляется сыпь на кожных покровах.

#### **Как же уберечься от капельных инфекций?**

Ряд инфекции - дифтерию, коклюш, туберкулез, корь, краснуху, гемофильную инфекцию, грипп и другие можно предупредить с помощью профилактических прививок.

**К мерам профилактики капельных инфекций** следует также отнести следующие:

- необходимо максимально изолировать больного, выделите ему отдельную посуду, предметы ухода, чаще проводите влажную уборку и проветривание помещения;
- при общении с больным человеком следует защищать органы дыхания от проникновения возбудителей капельных инфекций с помощью маски или хотя бы платка;

- в периоды, когда заболеваемость гриппом и ОРВИ повышается, лучше избегать посещения мест большого скопления людей;
- чаще мыть руки с мылом - доказанный способ снижения заболеваемости не только кишечными, но и капельными инфекциями;
- здоровый образ жизни, полноценный сон, рациональное питание повышают защитные силы организма и, соответственно, снижают риск заражения, но если заболевание всё же возникнет, то организм с хорошей иммунной системой быстрее справится с недугом.

**Туберкулез** - вызывается микобактерией туберкулеза - палочкой Коха, названной в честь немецкого ученого Роберта Коха. Туберкулез известен человечеству очень давно, задолго до того, как был открыт его возбудитель. И в наши дни туберкулезная палочка не дает забыть о себе. Заболеваемость продолжает оставаться высокой, а если говорить о смертности, каждую минуту в мире от туберкулеза умирает один человек.

Передается заболевание преимущественно воздушно-капельным путем. Риск заражения подвергается каждый человек. Любые факторы, ослабляющие иммунную систему, делают организм беззащитным перед инфекцией. Среди них недосыпание, переутомление, стрессы, отсутствие физических нагрузок и пребывания на свежем воздухе, неправильное питание (особенно голодание), хронические инфекции и конечно, СПИД, лейкозы. Еще один фактор риска - курение.

**Основные симптомы туберкулеза** - слабость, потливость, лихорадка.

Наиболее часто встречается легочная форма туберкулеза. Это самый опасный в эпидемиологическом отношении вид туберкулеза. При кашле образуются мельчайшие капельки, содержащие микобактерий, они настолько малы, что находятся в воздухе во взвешенном состоянии. При попадании в легкие здорового человека они могут стать причиной его инфицирования. Чем больше доза попавшего в организм микроба (чем длительнее и теснее контакт с больным), тем больше опасность заболеть. Чтобы уменьшить опасность заражения больной человек при кашле должен прикрывать рот платком или отворачиваться, платки лучше использовать одноразовые, бумажные, а затем их уничтожать, посуда должна быть индивидуального пользования. Полезно вывешивать вещи больного человека на солнце - ультрафиолетовые лучи убивают микобактерий туберкулеза. Кашель не всегда бывает первым признаком заболевания, иногда он присоединяется позже. На поздних стадиях заболевания может быть кровохарканье.

Иногда туберкулез поражает и другие органы - глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник. Особенно опасен туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью, он может развиваться у больного, не закончившего полный курс лечения, или нерегулярно принимавшего лекарства. Поэтому, ни диагностика, ни лечение туберкулеза не должны проводиться самостоятельно. При отсутствии лечения смертность от активного туберкулеза доходит до 50%, очень часто туберкулез переходит в хроническую форму.

**Для профилактики туберкулеза** проводят вакцинацию населения. Для выявления заболевания на ранних стадиях среди детей применяют туберкулинодиагностику (постановку пробы Манту). Основным и пока единственным способом выявления начальных форм заболевания у взрослых и подростков является флюорографическое обследование. Ежегодные флюорографические обследования помогают диагностировать инфекцию своевременно, когда она ещё излечима.

**Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)**, относятся к серьезным и самым распространенным во всем мире заболеваниям. Количество инфекций, передаваемых половым путем, сегодня насчитывает более трех десятков заболеваний различной этиологии. Причиной развития этих заболеваний могут служить бактерии (сифилис, гонорея), вирусы (герпес, СПИД, остроконечные кондиломы), простейшие (трихомоназ), грибы (кандидоз).

**Наиболее характерными симптомами ИППП являются:**

- выделения из мочеиспускательного канала или прямой кишки, необычные выделения из влагалища обильные или скудные, желтоватого цвета, либо творожистые, сопровождающиеся запахом;
- кровянистые выделения из влагалища у женщин в период между менструациями;
- рези, зуд, жжение или чувство дискомфорта при мочеиспускании, учащенное мочеиспускание;
- боли внизу живота, в области поясницы у женщин, в области яичек у мужчин;
- болезненные ощущения во время полового акта;

- язвочки, пузырьки, эрозии на половых органах, в области заднего прохода, в полости рта;
- разрастания в области половых органов, заднего прохода;
- сыпь на теле, половых органах, ладонях, подошвах;
- увеличение лимфатических узлов.

Наличие указанных симптомов, особенно если они появились после случайной половой связи, является веским основанием для обращения к врачу. Только после проведения осмотра и лабораторного исследования можно сделать вывод о наличии или отсутствии ИППП. Лечение венерических заболеваний, как правило, комплексное и включает в себя антибиотикотерапию, иммуностимулирующую терапию, местное лечение.

Нельзя прерывать лечение, это может привести к рецидиву болезни в более тяжелой форме. На время лечения необходимо полностью исключить употребление алкоголя. Очень важным условием для излечения является прекращения половых контактов на весь период лечения и контрольного наблюдения. Несвоевременное лечение ИППП приводит к тяжелым последствиям и осложнениям, к развитию хронических воспалительных процессов половых органов, являющихся причиной снижения потенции у мужчин, бесплодия у женщин, прерыванию беременности, внематочной беременности, а также рака половых органов.

Большинство наиболее распространенных ИППП полностью излечимы. Своевременное обращение к врачу, проведение полноценного лечения в случае выявления заболевания, будет способствовать восстановлению здоровья.

**К острым кишечным инфекциям** относятся следующие заболевания дизентерия, холера, энтерит, брюшной тиф и др.

При появлении дисфункции кишечника, болей в животе, повышении температуры тела, рвоты, слабости - немедленно обращайтесь к врачу!

**Для того, чтобы предохранить себя от заражения, соблюдайте следующие правила:**

- Мойте с мылом руки перед едой и после посещения туалета.
- Овощи и фрукты тщательно промывайте в проточной водопроводной воде и обдавайте крутым кипятком.
- Не пейте сырой воды из колодцев и открытых водоемов, такая вода может быть загрязнена и содержать возбудителей кишечных заболеваний.
- Покупать продукты питания только в местах санкционированной торговли (не у случайных лиц).
- При приготовлении пищи - соблюдайте технологию, не нарушайте сроков хранения сырых и готовых продуктов, соблюдайте товарное соседство пищевых продуктов при хранении в холодильнике.
- Заботьтесь о чистоте своего жилища, двора.
- Используйте для купания только разрешенные места

**ПОМНИТЕ! Любое заболевание легче предупредить, чем лечить.**