



Правила поведения в период сезонного подъема респираторных заболеваний



Острые респираторные вирусные инфекции – это группа заболеваний, возбудителями которых являются различные вирусы, преимущественно поражающие верхние дыхательные пути.

Возбудители болезни

- ❖ попадают в организм воздушно-капельным путем – через органы дыхания;
- ❖ передаются при контакте с больным человеком при кашле, чихании и разговоре.



Остаться дома и соблюдать постельный режим.

Не заниматься самолечением, а вызвать врача.

Если вы заболели, необходимо:

Чаше проветривать помещение.

Принимать обильное теплое питье богатое витамином С.

Сократите время пребывания в местах массового скопления людей

Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий при встречах

Придерживайтесь здорового образа жизни, что включает в себя:

- ❖ полноценный сон;
- ❖ физическую активность;
- ❖ закаливание;
- ❖ употребление в пищу большого количества овощей, фруктов, рыбы, лука, чеснока;
- ❖ употребление большого количества воды.

Использовать маску, если вокруг вас есть люди. Маску необходимо менять каждые 2 часа.

При чихании и кашле пользоваться одноразовыми салфетками, которые необходимо немедленно выбрасывать.

Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (кашель, насморк, чихание, повышенная температура тела).

Меры профилактики

Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Прививку необходимо делать за 3-4 месяца до начала эпидемии.

Используйте одноразовую маску, которую меняйте каждые 2 часа.

Смазывайте себе слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью.

Соблюдайте правила личной гигиены – чаще мойте руки с мылом или дезинфицирующими средствами.

Не трогай глаза, рот, нос немытыми руками

Ежедневно проводите влажные уборки и проветривание помещений.

Больше времени проводите на свежем воздухе.

После возвращения с улицы промывайте нос.

Выделите заболевшему отдельную посуду.

Если заболел ваш близкий

После каждого контакта с больным необходимо тщательно вымыть руки.

Постоянно проветривайте комнаты, несколько раз в день делайте влажную уборку.



ЛЕТО. ЖАРА... АНГИНА!



Спасаясь от летнего зноя, многие люди в большом количестве пьют холодную воду и намеренно ищут сквозняки, напрочь забывая об осторожности. В результате такого поведения часто возникает ангина. Вопреки расхожему мнению, ангину вызывает не переохлаждение – это инфекционное заболевание, возбудителем которого являются стрептококки. Даже самый крепкий иммунитет ослабнет под воздействием ледяной воды, постоянно работающего кондиционера и килограммов мороженого, и не сможет защититься от ангины.

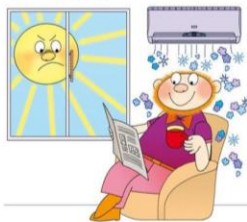
Летом магазины переполнены свежими фруктами и овощами, мы потребляем гораздо больше витаминов, чем в зимний период, но ангина в тёплое время года является весьма распространённым заболеванием. Инкубационный период при ангине занимает до 2 дней. Первыми симптомами этой болезни являются головные боли, озноб и затруднённое глотание.

При ангине также наблюдаются:

- Слабость;
- Высокая температура;
- Налёт на миндалинах и увеличенные лимфатические узлы.

Как же предупредить ангину?

- ✓ Главной причиной летних простудных заболеваний является ослабление иммунитета. Летом его снижает воздействие солнца. Достаточно провести совсем немного времени рядом с включенным кондиционером, чтобы простудиться. С тем же результатом вы могли бы посидеть зимой у раскрытого окна. Не направляйте воздушный поток в область грудной клетки и лица.
- ✓ Если в автомобиле не предусмотрен кондиционер, водители открывают окна во время езды, что так же способствует развитию ангины. Чтобы не допустить перегрева автомобиля, используйте светоотражающий экран. Прежде чем ехать куда-то, заведите двигатель, включите кондиционер и несколько минут побудьте на улице. После этого можно сделать кондиционер потеплее.
- ✓ Ещё одной летней опасностью являются прохладительные напитки. В летнее время мы стараемся купить в магазине самую холодную бутылку минеральной воды или сока. Кому-то такой напиток не нанесёт абсолютно никакого вреда и действительно освежит. Но если иммунитет ослаблен, одного глотка ледяной жидкости может быть достаточно для того, чтобы заболеть ангиной. В результате резкого охлаждения глотки активизируются разнообразные болезнетворные вирусы и бактерии, постоянно присутствующие в носоглотке. Употреблять охлаждённые напитки лучше всего без соломинки и небольшими глотками. В этом случае напиток успеет согреться во рту и в горло попадёт уже не таким холодным.
- ✓ Также стоит помнить о безопасности и проводить время вблизи водоёмов. Сначала мы находимся на берегу, загораем, наши тела нагреваются под солнцем. После этого мы, забыв о безопасности, бросаемся в прохладную воду. Такое поведение также может привести к развитию ангины.



- ✓ На морских курортах побольше ходите без обуви по горячей гальке и песку, а в горах или лесу – по прогорелой полянке.



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЧТО ТАКОЕ ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ?

Энтеровирусная инфекция – инфекционное заболевание, которое способно поражать многие ткани и органы человека, такие как: центральная нервная система, сердце, легкие, печень, почки и др.

Сезонность:

- весенне-летний,
- летне-осенний периоды.

Заражение происходит через

- воду,
- продукты питания,
- испражнения больного,
- капельки слюны,
- мокроту при кашле и чихании,
- купание в открытых водоёмах.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде!

Вирусы сохраняются:

- в условиях холодильника в течение нескольких недель,
- в водопроводной воде выживают до 18 дней,
- в речной воде – около месяца,
- в очищенных сточных водах – до 2-х месяцев.

Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении, при воздействии хлорсодержащих препаратов, ультрафиолетового облучения.

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНФЕКЦИИ

Поражается нервная ткань, сердце, печень, поджелудочная железа, мышечная ткань, глаза. Заразиться может каждый, но чаще болеют дети.

Симптомы: повышение температуры до 38–40° С, слабость, головная боль, тошнота, рвота, светобоязнь; боли в области сердца, живота, мышцах, боли в горле, герпетические высыпания на дужках и миндалинах. В некоторых случаях наблюдаются катаральные явления со стороны верхних дыхательных путей, насморк, кашель. На 1–2 день болезни – сыпь (преимущественно на руках, ногах, вокруг и в полости рта). Симптомы держатся в течение 24–48 часов (иногда до 8 дней) и затем бесследно исчезают.

Иногда могут развиваться острые вялые параличи конечностей, судороги, дрожание конечностей, косоглазие, нарушение глотания, речи и другие.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

В случае появления этих симптомов немедленно обратитесь к врачу. Исключите самолечение! Так как больному может потребоваться госпитализация, и он может быть источником заражения других людей.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Меры неспецифической профилактики:

- Для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду.
- Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета.
- Строго соблюдать правила личной и общественной гигиены.
- Перед употреблением необходимо тщательно мыть фрукты и овощи с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком.
- Купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду.
- Не приобретать продукты у частных лиц и в неустановленных для торговли местах.

При контакте с больным энтеровирусной инфекцией необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья и при появлении каких-либо симптомов заболевания немедленно обратиться к врачу!

Помните, что заболевание легче предупредить, соблюдая элементарные меры профилактики, чем лечить!



ТЕПЛОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

– болезненное состояние, как следствие длительного пребывания организма под воздействием высокой температуры

– болезненное состояние, как следствие продолжительного воздействия солнечных лучей на непокрытую поверхность головы

СИМПТОМЫ



расстройство сознания



носовые кровотечения



головная боль, головокружение



потемнение в глазах



расширение зрачков



учащенный пульс, температура



покраснение лица



тошнота, рвота

ПРОФИЛАКТИКА



Носить легкую, свободную и светлую одежду



Принимать прохладный душ, обтирать кожу влажными салфетками



Выходить на улицу в головном уборе



Воздержаться от прогулок с 12.00 до 16.00 часов



Пить побольше воды



Передвигаться на улице лучше в тени деревьев или зданий



Отказаться от кофеина, газировки, алкоголя и жирной пищи



Ограничить физическую активность при жаркой погоде

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Уложить пострадавшего в тени или в прохладном помещении, приподняв голову



Приложить холодный компресс к голове, к ладоням и в подмышечную область



Тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней



Напоить прохладной негазированной водой



При необходимости вызвать бригаду «Скорой помощи»

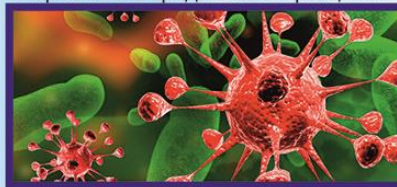


ПОМНИТЕ! ИЗБЕЖАТЬ ТЕПЛОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРОВ В ЖАРКУЮ ЛЕТНЮЮ ПОГОДУ МОЖНО, ПРИДЕРЖИВАЯСЯ ЭТИХ ПРОСТЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции – большая группа острых инфекционных заболеваний, протекающих с признаками интоксикации и поражения желудочно - кишечного тракта. Занимают второе место среди всех инфекционных заболеваний, особенно у детей до 7 летнего возраста.



Причины инфекции: вирусы, бактерии, условно патогенные бактерии, простейшие, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).

Источником инфекции является больной человек, а также носители возбудителей заболевания. Наиболее опасны больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, а также бактериовыделители.

Пути заражения инфекциями:

- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания, плохо промытых овощей, фруктов, зелени);
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах);
- контактно – бытовой (в процессе тесного общения через загрязненные продукты обихода, игрушки, соски, грязные руки, пользование общими предметами и т. д.)

Несмотря на многообразие возбудителей, клиническая картина кишечных инфекций сходна. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 7 дней. Заболевание начинается остро. Повышается температура, ухудшается самочувствие, появляется вялость, беспокойство. Снижается аппетит, возникает тошнота или рвота, метеоризм (вздутие живота), урчание по ходу кишечника, жидкий стул, часто с примесью слизи и крови.

С целью предотвращения заболевания острыми кишечными инфекциями, необходимо соблюдение следующих правил:

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета;
- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды, зелень мыть под проточной водой, с последующей обработкой кипяченой;
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, отдавайте предпочтение фабричной упаковке, с четким сроком годности;
- в летний период воздержитесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленных на свежих яйцах;
- тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу и морские продукты;
- используйте разные разделочные доски для сырой и готовой продукции;
- соблюдайте условия хранения пищевых продуктов. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить только в холодильнике, при температуре 2 – 6 градусов. Сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно, использовать только чистый упаковочный материал;
- не употребляйте в пищу сырые яйца и некипяченое молоко;
- подвергайте тщательной термической обработке, продукты приготовленные накануне;
- не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появление мух, грызунов и других насекомых.



Помните, что дети, перенесшие острую кишечную инфекцию, в последствии чаще болеют острыми вирусными инфекциями!

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗот «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
ГУЗ «ЛИПЕЦКАЯ ОБЛАСТНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА»



КАК ЗАГОРЕТЬ И НЕ ОБГОРЕТЬ?

Лето – пора отпусков. Все стремятся из городов на курорты, дачи, в деревню к родителям. Имея больше свободного времени люди в отпусках стараются провести его на свежем воздухе, купаясь и загорая. Вот тут-то и надо проявить капельку внимания к своей коже, чтобы избежать пренеприятных осложнений пребывания под лучами ультрафиолета - солнечных ожогов.

Последуйте советам, приведенным ниже, чтобы не омрачить свой отпуск неприятными и болезненными последствиями своей беспечности.

ПАССИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

Принимать солнечные ванны врачи рекомендуют в утренние часы (до 10 утра) или после обеда после 3 часов дня. Если вы не взяли с собой часы, то просто посмотрите на свою тень, если она меньше вашего роста, то пребывать на солнце в это время не рекомендуется. Либо оденьте головной убор и одежду скрывающую вашу кожу, либо укройтесь под большим зонтом. Очень пригодятся в это время и солнцезащитные очки. Особенно актуальны выше перечисленные методы защиты для детей, т.к. их кожа наиболее чувствительна к ультрафиолетовому излучению.



АКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

К активной профилактики от солнечных ожогов можно отнести средства защиты, наносимые непосредственно на кожные покровы. К ним относятся различные крема, масла и гели. По степени защитного действия они маркируются определенным индексом.

Так людям с бледной кожей необходимо пользоваться кремами с индексом 20. Тем у кого кожа смуглая, стоит приобрести средства с индексом 15 или меньше. Обладателям очень чувствительной кожи, например, обладателям светлой кожи и рыжих волос, нужна защита с индексом не ниже 30.

Несмотря на обилие современных средств защиты от солнечного ультрафиолета, есть категории граждан, которым стоит избегать пребывания на солнце. К ним относятся:

- во-первых, люди которые болеют витилиго;
- во-вторых, те кто страдает клоазмой;
- в-третьих, лица с поражением кожи в виде различных дерматитов.

Кроме того, стоит иметь в виду, что если вы принимаете антибиотики, гипотензивные или мочегонные препараты, то в это время вероятность получить солнечный ожог возрастает.



Загорайте с умом и будьте здоровы!



КОМУ НЕ СТОИТ ЗАГОРАТЬ

Врачи предупреждают, что принимать солнечные ванны и находиться под прямыми солнечными лучами противопоказано:

- старикам;
- детям до одного года;
- беременным;
- людям с тяжелыми хроническими заболеваниями легких (туберкулез, астма и т.д.), сердечно-сосудистыми заболеваниями и страдающими системной красной волчанкой.

Но даже если вы и относитесь к одной из этих групп, то и у вас есть шанс приобрести хороший ровный загар находясь в тени. Причем считается, что такой загар держится намного дольше и имеет омолаживающий эффект.

Пусть ваш отпуск принесет только положительные и самые незабываемые впечатления. Помните про правила безопасного загара и тогда, вы сможете полноценно наслаждаться загорелой кожей и отдохнувшим телом.

