**Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)**находятся на первом месте по числу заболевающих людей.

Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирус, постоянно меняет свою структуру и новый, измененный вирус, способен поражать человека вновь. Переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против этого вида вируса пока организм не выработал.

**Для кого очень опасна встреча с вирусом гриппа?**

Особо тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

**Итак, группы риска:**

-дети;

-люди старше 60 лет;

-больные  хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой системы, больные  хроническими заболеваниями печени (цирроз)больные с хроническими заболеваниями почек;

-больные с иммунодефицитными состояниями;

-беременные женщины;

-медицинский персонал;

-работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Важно! Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

**Как защитить себя от гриппа?**

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана лицам из групп риска.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ.

В преддверии предстоящего сезонного осенне-зимнего роста заболеваемости ОРВИ и гриппом главным государственным санитарным врачом по Свердловской области вынесено постановление от 31.07.2019 г. № 05-24/4 «О проведении профилактических прививок против гриппа в Свердловской области в предэпидемический период 2019-2020 гг.». В соответствии с указанным постановлением, в целях предупреждения эпидемического распространения гриппа и ОРВИ, приоритетной задачей для муниципальных образований считается обеспечение минимально необходимого 50% охвата населения территории профилактическими прививками против гриппа.

**Правила профилактики гриппа:**

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

**Будьте здоровы!!!!!**

**Ирбитский территориальный отдел**

**Управленеия Роспотребнадзора**

**по Свердловской области.**

**ФФБУЗ «ЦГиЭ в Свердловской области**

**в городе Ирбите,Ирбитском,**

**Слободо-Туринском,**

**Тавдинском, Таборинском и Туринском районах**

**Профилактика энтеровирусной инфекции.**

В теплый период года в условиях массового скопления людей в курортных зонах различных регионов мира увеличиваются риски возникновения не только случаев острых кишечных, но и других инфекций, среди которых одними из актуальных являются заболевания энтеровирусной этиологии.

Такие риски связаны со снижением внимания к личной гигиене в местах с массовым скоплением людей, с приобретением и употреблением пищи в необорудованных местах, употреблением сырой воды, купанием в местах с необорудованной пляжной территорией.

Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) – повсеместно распространенное инфекционное заболевание, вызываемое вирусами рода Enterovirus. Энтеровирусы устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие температуры: в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель, в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде - около месяца, в очищенных сточных водах - до двух месяцев.

Источником инфекции является только человек - больной или носитель возбудителя. ЭВИ часто заражаются маленькие дети при попадании небольшой дозы возбудителя с водой или с пищей. Основными путями передачи ЭВИ являются водный и контактно-бытовой, дополнительным - воздушно-капельный при развитии у больных симптомов поражения верхних дыхательных путей.

Факторами передачи инфекции могут быть: сырая вода и приготовленный из неё лед, недостаточно обработанные овощи, фрукты, зелень, грязные руки, игрушки и другие объекты внешней среды, загрязненные энтеровирусами.

ЭВИ может протекать в различных формах – в виде герпетической ангины, высыпаний на коже туловища, конечностей, на лице в области ротовой полости, расстройств пищеварения. Перечисленные симптомы могут сопровождаться лихорадкой, слабостью, головными и мышечными болями. Наиболее опасен серозный вирусный менингит. Основными симптомами менингита являются: острое начало заболевания с высокой лихорадкой, головная боль, повторная рвота, мышечные боли, боли в животе, у детей раннего возраста могут развиться судороги.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, НЕОБХОДИМО:

- мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после смены подгузника у ребенка;

- тщательно мыть фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой;

- пить воду только гарантированного качества: бутилированную промышленного производства или кипяченую;

- избегать контактов с людьми с признаками инфекционных заболеваний, с сыпью, температурой, кашлем и другими симптомами;

- купаться только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды;

- купаться только на специально оборудованных пляжах;

- родителям необходимо следить за детьми во время купания во избежание заглатывания воды;

- защищать пищу от мух и других насекомых.

ПОМНИТЬ, ЧТО РИСКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ, ЕСЛИ:

- трогать грязными руками лицо, нос, глаза, употреблять пищу немытыми руками;

- пить сырую воду;

- пить воду из питьевых фонтанчиков;

- использовать лёд для охлаждения напитков, приготовленный из воды неизвестного качества;

- покупать продукты и напитки у уличных торговцев;

- принимать пищу в необорудованных для этой цели местах, в местах с низким уровнем соблюдения санитарной культуры;

- употреблять термически необработанные продукты;

- мыть фрукты, овощи и зелень сырой водой, в том числе водой из-под крана;

- посещать с маленькими детьми мероприятия с большим скоплением людей;

- купаться в бассейнах, вода которых не подвергается периодическому обеззараживанию и контролю качества;

- купаться в местах с необорудованной пляжной зоной.

При появлении симптомов инфекционных заболеваний - повышенной температуры тела, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула и других следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

**Ирбитский территориальный отдел**

**Управленеия Роспотребнадзора**

**по Свердловской области.**

**ФФБУЗ «ЦГиЭ в Свердловской области**

**в городе Ирбите,Ирбитском,**

**Слободо-Туринском,**

**Тавдинском, Таборинском и Туринском районах**

**Профилактика паразитарных инфекций**

Паразитарные болезни - это группа заболеваний, вызываемых паразитами — гельминтами и членистоногими.

Паразиты могут оказывать на организм человека различное действие: вызывать механическое раздражение, повреждение тканей или органов, отравление продуктами своего обмена, сенсибилизацию организма с последующим развитием аллергических реакций, поглощать кровь и пищевые вещества, утяжелять течение других болезней.

Источником возбудителя инвазии является больной либо паразитоноситель (человек или животные) — хозяин паразита. При некоторых паразитарных болезнях хозяин паразита может служить источником инвазии для самого себя (например, повторное заражение острицами при привычке грызть ногти, под которыми у людей, больных энтеробиозом, могут быть яйца остриц).

Проникновение возбудителей паразитарных болезней в организм человека происходит через естественные отверстия, чаще через рот, иногда через мочеиспускательный канал, половые органы, через кожу. Возбудители передаются с пищей и водой, через членистоногих переносчиков, при соприкосновении с почвой, а также воздушно-пылевым путём (например, аскаридоз). Факторы, которые повышают риск возникновения токсоплазмоза:

контакт с заражёнными животными; использование в быту не мытых после уборки кошачьего туалета или любого другого контакта с кошачьими экскрементами рук. Тениаринхозом человек заражается при употреблении в пищу зараженного мяса: сырого, недостаточно термически обработанного (особенно это актуально в период шашлыков), либо слабо соленого или вяленого.

Клиника паразитарных болезней проявляется в широком диапазоне от субклинической до тяжёлой. Симптоматика большинства паразитарных болезней малоспецифична. Превалируют следующие симптомы: утомляемость, снижение аппетита, раздражительность, нарушение сна, у детей - задержка психического и физического развития. Указанные признаки астенизации организма, как правило, не ассоциируются врачами общей практики с присутствием паразитов, что, в свою очередь, приводит к поздней, а часто и к неправильной диагностике.

По мере увеличения длительности паразитарного заболевания (при отсутствии специфического лечения) могут развиваться симптомы, свидетельствующие о поражении органов пищеварения: тошнота, боль в эпигастральной и подвздошной областях, неустойчивый стул. Для ряда кишечных гельминтозов (энтеробиоз, тениидозы, стронгилоидоз, трихоцефалез) характерны развитие проктита и перианальный зуд. Часто при длительном течении паразитоза кишечника возникает депрессия, характерен "уход в болезнь". Частым признаком паразитарного заболевания служит аллергизация организма. При лямблиозе и кишечных гельминтозах она инициирует или поддерживает хронические аллергодерматозы (нейродермит, экзема). Лямблиоз вызывает дисбактериоз, увеличение количества патогенной и условно-патогенной кишечной микрофлоры может приводить к возникновению бронхиальной астмы. Причиной развития бронхиальной астмы и хронического бронхита могут быть и другие паразитарные болезни: токсокароз, гименолепидоз, парагонимоз. У детей, больных энтеробиозом, отмечены ослабление памяти, раздражительность, снижение успеваемости.

Уменьшить вероятность заражения гельминтами можно, соблюдая элементарную гигиену:

мойте руки перед едой, а также после посещения туалета, по приходу с улицы;

зелень перед подачей на стол в сыром виде необходимо тщательно промывать водой, а также обрабатывать кипятком;

ни в коем случае нельзя употреблять сырое, плохо приготовленное мясо. Мясо, рыбу и икру необходимо тщательно термически обрабатывать;

не стоит употреблять сырую воду, особенно с водоемов;

следите за чистотой своего нижнего белья, меняйте его не реже 1 — 2 раз в день;

подстригайте ногти, не давайте скапливаться грязи под ногтями, ни в коем случае не грызите ногти;

проводите почаще влажную уборку в своем помещении;

необходимо иметь собственные постельное белье, полотенца, одежду, предметы личной гигиены и другие принадлежности повседневного обихода.

Необходимо соблюдать несложные профилактические правила!

Будьте здоровы!

**Ирбитский территориальный отдел**

**Управленеия Роспотребнадзора**

**по Свердловской области.**

**ФФБУЗ «ЦГиЭ в Свердловской области**

**в городе Ирбите,Ирбитском,**

**Слободо-Туринском,**

**Тавдинском, Таборинском и Туринском районах**