



Июль 2024 года

ВЫПУСК №2

**Издается с 2014 года раз в квартал
(в электронном виде)**

В этом выпуске:

- 1. Вирусный гепатит А. Что надо
знать, чтобы не заболеть!**
стр.2
- 2. Корь и меры профилактики**
стр.3
- 3. Профилактика
зооантропонозных инфекций**
стр.5
- 4. Профилактика пневмонии**
стр.8
- 5. Лето прекрасно-пока
безопасно!**
стр.10

Вирусный гепатит А. Что надо знать, чтобы не заболеть!

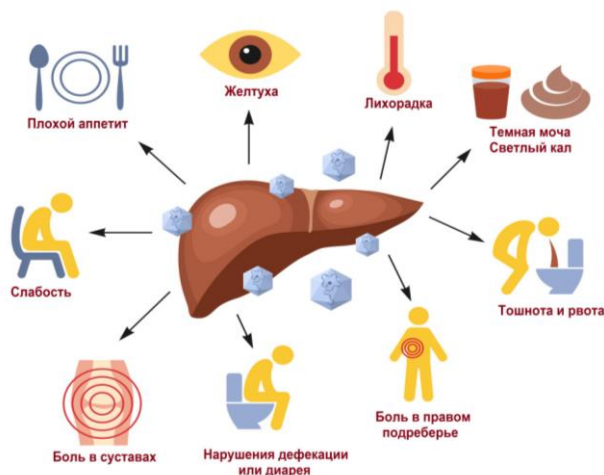


Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением печени, желтухой и общетоксическими проявлениями.

Возбудитель вирусного гепатита А устойчив к факторам внешней среды, способен длительно сохраняться в воде, пищевых продуктах, сточных водах.

! Вирус гепатита А передается фекально - оральным путем и попадает в организм здорового человека с инфицированными пищевыми продуктами и водой, через предметы обихода, игрушки, руки и вызывает заболевание. Для возникновения заболевания достаточно попадания в организм нескольких вирусных частиц. Поэтому инфекция легко распространяется и заболеть может каждый.

Симптомы Гепатита А



Признаки заболевания: у больного ухудшается аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, нередко – рвота, темнеет моча, кал обесцвечивается, белки глаз приобретают жёлтую окраску. В ряде случаев начало болезни напоминает грипп: повышается температура до 38°C - 39°C, появляется насморк, кашель, ломота во всем теле.

Чтобы не заболеть вирусным гепатитом А необходимо:

- выполнять правила личной гигиены - тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- не употреблять воду из случайных источников, употребление только кипяченой или бутилированной воды. Помнить, что вирус погибает при температуре кипения воды только через 5 минут;
- тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды перед употреблением. Обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины. В противном случае, микробы, засевшие на кожуре, обязательно попадут в рот;
- перед употреблением сухофруктов нужно тщательно их мыть и ополаскивать кипятком;
- не заглатывать воду при купании в открытых водоемах и бассейнах;
- в домашних условиях соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- тщательно прожаривать или проваривать продукты.



Необходимо помнить о том, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Одной из важных мер профилактики вирусного гепатита А является вакцинация!

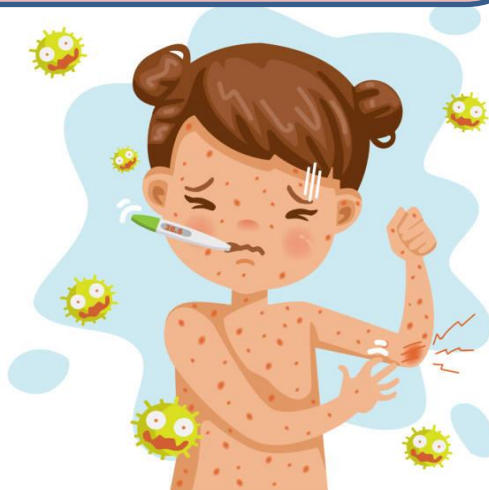
Корь и меры профилактики



Корь – это острое вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся острым началом, повышением температуры до 38°C и выше, обильными выделениями из носа, конъюнктивитом, кашлем, характерной пятнисто-папулёзной сыпью склонной к слиянию, пигментации и шелушению.

Справочно: в первые дни течение кори мало отличается от ОРВИ. На этой стадии можно заподозрить корь по белым пятнышкам на слизистой рта (их называют пятна Бельского–Филатова–Коплика). Непосредственно коревая сыпь появляется на 5-й день заболевания: сначала она возникает на лице и шее, через день спускается на грудь, а потом и на ноги. Пациента преследует дикая слабость и разбитость. На борьбу с корью организм тратит огромное количество сил — и в течение полугода после болезни у человека будет существенно ослаблен иммунитет.

Корь является самой распространённой на земном шаре и повсеместно встречающейся инфекцией. До появления вакцинации против кори это заболевание считалось **«детской чумой»**, так как вызывало множественные случаи смерти среди больных детей, например, в России от кори и ее осложнений умирал каждый четвертый больной ребенок.

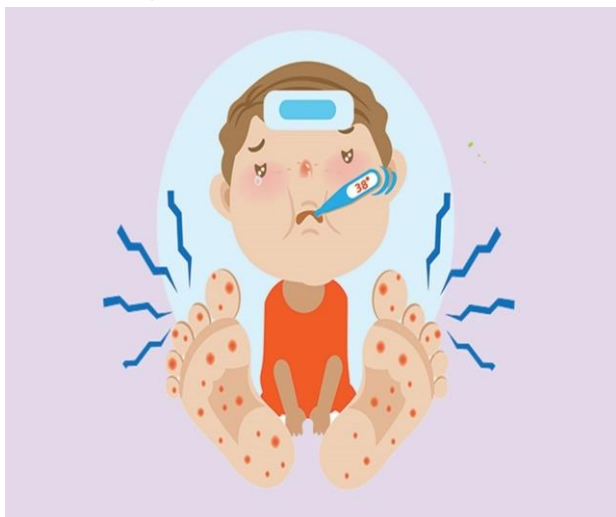


В настоящее время массовые случаи заболевания корью зафиксированы в Российской Федерации, Таджикистане, Турции, Украине, Узбекистане. Растет заболеваемость и в Великобритании, Франции, Польше, Киргизии, Австрии, Сербии, США, ЮАР, Непале.

В Беларуси ситуация с корью контролируемая. В Гомельской области заболеваемость корью регистрируется с 2023 года.

КОРЬ – одно из самых контагиозных (то есть заразных) заболеваний. Если не болевший корью или не привитый человек общается с больным, то вероятность заражения приближается к ста процентам.

***Справочно:** если в многоэтажке заболевает один человек, можно не сомневаться, что в течение нескольких дней он заразит всех соседей, у кого нет иммунитета.*



Поскольку вирус кори не стоек во внешней среде, он быстро погибает под действием солнечного света и ультрафиолетовых лучей

Опасность кори заключается в возможном развитии постинфекционных осложнений.

Наиболее распространённые из них - пневмония, отит, слепота, поражение слуха.

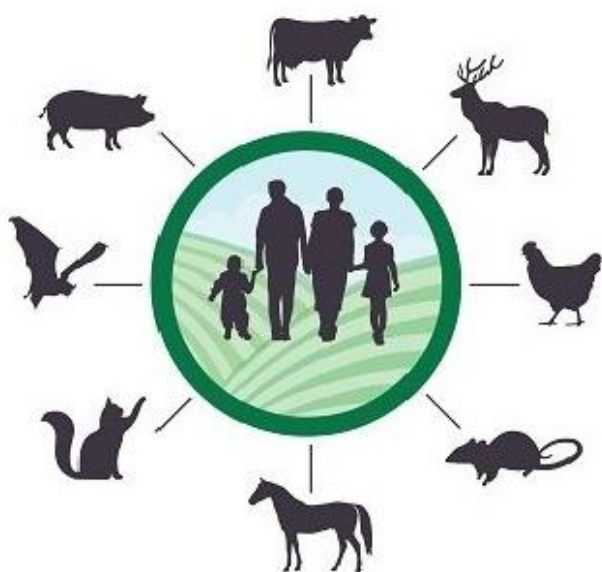
Самое эффективное и оправданное средство борьбы с корью - проведение профилактических прививок.

В Республике Беларусь прививка против кори входит в Национальный календарь профилактических прививок и проводится детям в возрасте 12 месяцев и 6 лет комплексной вакциной, содержащей вакцинные штаммы к вирусам кори, краснухи и эпидемического паротита.



Вакцинация по эпидемическим показаниям (при наличии контакта с заболевшим корью) осуществляется детям в возрасте от 9 месяцев и взрослым до 55 лет, ранее не болевшим корью, не имеющим документально подтвержденных сведений о прививках против кори или лабораторно подтвержденных результатов наличия защитного иммунитета против кори, или имеющим документальные сведения об 1 прививке против кори. У лиц, получивших две прививки, формируется стойкий иммунитет, который надежно защищает привитых от заболевания.

Профилактика зооантропонозных инфекций



Зооантропонозные инфекции -

это инфекционные заболевания общие для человека и животных.

Основными источниками инфекций являются:

дикие и синантропные грызуны, дикие (лисицы, волки, кабаны, лоси, косули) и домашние животные (коровы, овцы, козы, собаки, лошади, свиньи, кошки)

✓ **ЛЕПТОСПИРОЗ** - инфекционное заболевание, поражающее печень, почки, сердечно – сосудистую и нервную систему и протекающее с выраженным синдромом общей интоксикации и развитием геморрагического синдрома



➡ Заражение происходит через инфицированные выделениями грызунов предметы быта, пищевые продукты; через воду водоемов при купании, рыбной ловле; употреблении в пищу некипяченой воды из открытых водоемов и колодцев; при уходе за домашними животными, при убое и разделке туш животных; при уборке подсобных помещений.

В организм человека возбудитель проникает через поврежденную кожу и слизистые оболочки пищеварительного тракта

✓ **БРУЦЕЛЛЕЗ** - инфекционное заболевание, сопровождающееся лихорадкой, характеризуется поражением сосудистой, нервной и других систем организма человека, особенно опорно-двигательного аппарата



Заражение происходит при употреблении некипяченого молока, или молочных продуктов из сырого молока (творог, сыр и т.д.), мяса и мясных продуктов; при попадании в организм человека вместе с вдыхаемым воздухом и пылью, содержащих зараженные частицы шерсти, навоза, почвы. Возбудитель может проникнуть в организм человека через поврежденную кожу и слизистые оболочки, а также слизистые оболочки пищеварительного тракта, дыхательных путей, конъюнктиву глаза

✓ **ЛИСТЕРИОЗ** - инфекционное заболевание человека и животных, характеризующееся поражением защитных клеток иммунной системы с развитием многочисленных симптомов, особенно опасно для беременных, людей старше 65 лет и лиц с ослабленной иммунной системой



✓ **ИЕРСИНИОЗ** - острое инфекционное заболевание, которое характеризуется многообразием клинических проявлений, частым рецидивирующим и затяжным течением, общей интоксикацией организма, сыпью, поражением желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, печени и других органов



Заражение **иерсиниозом** и **лептоспирозом** происходит при употреблении в пищу в сыром виде, либо без предварительной или недостаточной термической обработки инфицированных овощей и фруктов, корнеплодов, а также мясных продуктов и птицы, молока и молочных продуктов, приготовленных с нарушением температурного режима или вторично обсемененных готовых блюд; воды при употреблении из открытых водоемов; при контакте с больными животными.

Основные меры профилактики:

- приобретать продукты в строго установленных местах
 - (рынки, магазины, мини маркеты и т.д.);
- обеспечить хранение пищевых продуктов и питьевой воды в местах, недоступных для грызунов;
 - тщательно мыть свежие фрукты, зелень и овощи;
 - хранить продукты только в течение рекомендованного срока годности с соблюдением температурного режима;
- соблюдать технологию приготовления блюд из мяса (небольшими кусками в течение не менее часа), птицы и других продуктов животного происхождения, подвергая достаточной термической обработке;
- не употреблять воду из природных и искусственных водоемов (для питья использовать качественную питьевую воду (кипяченую либо бутилированную, фасованную в заводской упаковке);
- соблюдать правила личной гигиены (в т.ч. при контакте с любым животным);
- обеспечить защиту жилья, зданий и построек от проникновения грызунов, проводить профилактические и дератизационные мероприятия по борьбе с грызунами;
- проводить уборку дачных помещений после зимнего периода только влажным способом с использованием бытовых дезинфицирующих средств в средствах индивидуальной защиты (маска, перчатки).

Для предупреждения заболевания бруцеллезом - не допускать употребление сырого молока, приобретенного у частных лиц.

Лицам, содержащим скот в частных подворьях:

- проводить регистрацию животных в ветеринарном учреждении, получать регистрационный номер в форме бирки;
- покупку, продажу, сдачу на убой, выгон, размещение на пастбище и все другие перемещения проводить только с разрешения ветеринарной службы;
- информировать ветеринарную службу о всех случаях заболевания домашних животных, в том числе аборты, рождение нежизнеспособного молодняка;
- строго соблюдать рекомендации ветеринарной службы по содержанию скота.

Соблюдайте меры профилактики и будьте здоровы!



Профилактика пневмонии



Пневмония или воспаление легких является заболеванием органов дыхательной системы, возникает в результате поражения легких **бактериальной, вирусной или грибковой инфекцией.**

Пневмония может быть самостоятельным заболеванием или вторичным осложнением многих инфекционных и неинфекционных процессов.

Пневмония передается воздушно-капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп, простуда, коронавирусная инфекция.

Заболеть пневмонией можно в любом возрасте, но более уязвимы дети до пяти лет и пожилые люди. Существуют группы риска – люди, для которых пневмония особенно опасна из-за слабости их иммунитета или сопутствующих заболеваний. К ним относятся старшее поколение, люди с хроническими заболеваниями сердца и легких, сахарным диабетом, вредными привычками, иммунодефицитом, а также дети до 5 лет

→ Риск развития пневмонии можно снизить с помощью мер профилактики – специфической (вакцинация) и неспецифической.

→ Своевременная иммунизация против пневмококка, гемофильной палочки, гриппа, коронавируса, кори, коклюша – самое эффективное средство профилактики пневмонии.



В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ следует соблюдать ряд простых правил:



- соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;

- чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;



- соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);

- избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;



- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность)

Следует быть особенно внимательными, если у Вас или у Вашего ребенка:

- ! на 3-5 день от начала ОРВИ наступает резкое ухудшение самочувствия;
- ! наблюдается затянувшийся кашель и небольшой (до 38°C) подъем температуры, при этом сильная слабость, повышенная потливость и выраженное общее недомогание;
- ! ощущение колющих болей в боку или спине, которые усиливаются при кашле и вдохе;
- ! отсутствие эффекта от приема традиционных жаропонижающих средств;
- ! ощущение нехватки воздуха при дыхании.

Будьте внимательны к своему здоровью!

Берегите себя и своих близких!



Лето прекрасно - пока безопасно!

В жаркую погоду необходимо чередовать пребывание под прямыми солнечными лучами с пребыванием в тени.

Для защиты от жары носите головной убор.



Всегда мыть руки с мылом перед едой.
Перед употреблением и приготовлением овощей и фруктов их следует тщательно мыть.



В летнее время важно соблюдать питьевой режим.
Идеальным средством утоления жажды считается чистая вода или несладкий зеленый чай.



В особенно жаркие дни нелишним будет распылять на тело обыкновенную воду из пульверизатора.



**Настоятельно
рекомендуется не кормить,
не трогать и тем более не
дразнить бродячих
животных!**



**Нельзя пробовать на вкус
неизвестные ягоды,
листья, стебли растений,
плоды, семена, грибы, как
бы привлекательно они не
выглядели.**



**Купаться только в
специально
оборудованных местах.**



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» – <https://гомельоблсанэпид.бел>

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: health@gmlocge.by
246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия:

**Загорцева Светлана
Кунгер Ольга**

Ответственный за выпуск:

Загорцева Светлана