

Неспецифическая профилактика

- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот
- соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра
- сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей
- используйте маски в общественных местах
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений
- регулярно обеззараживайте гаджеты

Эти меры неспецифической профилактики универсальные и помогут защититься от любых респираторных инфекций, в том числе от ОРВИ и коронавирусной инфекции



Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Грипп



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Что такое грипп

Это острая вирусная инфекция, поражающая преимущественно органы дыхания - нос, горло, бронхи, иногда легкие

Отличия гриппа от ОРВИ

- более заразный
- более тяжелый
- чаще развиваются осложнения
- способен вызывать эпидемии

Источник инфекции

больной человек

Пути передачи:

- преимущественно воздушно-капельный – при разговоре, кашле, чихании
- реже контактно-бытовой – через грязные руки, общие предметы обихода и гигиены, посуду



Симптомы гриппа

- резкое повышение температуры до 38-40°C
- головная боль
- слабость
- боль в мышцах и суставах
- насморк, кашель, першение в горле

Грипп опасен осложнениями

К ним относятся бронхит, пневмония, отит, синусит, миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, обострения имеющихся хронических заболеваний

Риск развития осложнений особенно высок для:

- младенцев
- людей всех возрастов с хроническими заболеваниями и избыточной массой тела
- беременных
- пожилых

При появлении симптомов гриппа

- оставайтесь дома
- не занимайтесь самолечением
- обратитесь к врачу
- не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования

Вакцинация – эффективная мера профилактики гриппа

Вакцинация показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости

Лучшее время для вакцинации от гриппа - сентябрь, октябрь, ноябрь

Прививаться от гриппа необходимо ежегодно!

Каждый год состав вакцины обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ об актуальных штаммах гриппа на предстоящий год



По эпидемическим показаниям вакцина против пневмококковой инфекции вводится:

- детям в возрасте от 2 до 5 лет,
- призывникам,
- лицам старше 60 лет, страдающим хроническими заболеваниями легких,
- лицам старшего трудоспособного возраста, проживающим в организациях социального обслуживания.

Если после вакцинации происходит инфицирование – заболевание не развивается или имеет легкое течение.

Неспецифическая профилактика заключается в соблюдении правил личной гигиены и ведении здорового образа жизни.



Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ



<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

Пневмококковая инфекция

группа инфекционных заболеваний, вызываемых *Streptococcus pneumoniae*, или пневмококком.

Пневмококк может поражать практически все органы, вызывая отиты, синуситы, конъюнктивиты, бронхиты.

Наиболее опасные формы инфекции – пневмония, сепсис, менингит. Они могут привести к летальному исходу.

Источник инфекции - больной любой формой пневмококковой инфекции или бактерионоситель.

Пневмококк передается воздушно-капельным путем во время кашля, чихания, при разговоре.



Наиболее тяжело инфекция протекает у детей до 2-х лет, пожилых людей и у людей с сопутствующими хроническими заболеваниями.

Начальные симптомы

могут быть общими для всех форм инфекции: внезапный подъем температуры, озноб, кашель, одышка.

При пневмонии к симптомам присоединяются кашель, одышка, боли в груди.

При менингите – сильнейшая головная боль, спутанность сознания, тошнота, светобоязнь.

У пожилых людей симптомы могут быть менее специфичными.

Важно своевременно распознать начало инфекции и обратиться за медицинской помощью.

Лечение назначает только врач.



Вакцинация

единственная надежная защита от пневмококковой инфекции.

Вакцинация детей проводится в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 г. N 1122н по следующей схеме:

- **первая прививка в 2 месяца**
- **вторая – в 4,5 месяца**
- **ревакцинация – в 15 месяцев**

Если прививку не сделали в первые 6 месяцев жизни, то вакцинация проводится двукратно с интервалом между прививками не менее 2 месяцев.



Как защититься от кишечной инфекции?

- тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, а также после посещения туалета и улицы,
- следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены,
- пить бутилированную или кипяченую воду,
- тщательно мыть зелень, фрукты, овощи и ягоды,
- следить за сроками годности продуктов,
- проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов,
- готовую пищу хранить в холодильнике,
- соблюдать чистоту на кухне, не хранить мусор,
- купаться только в разрешенных для этих целей водоемах и не заглатывать воду.

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций.

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Профилактика кишечных инфекций



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Каждый человек хотя бы раз в жизни встречался с кишечной инфекцией.

Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года, но в летне-осенний период риск выше.

Источник инфекции - больной человек или здоровый носитель инфекции.

Многие заболевшие переносят кишечную инфекцию легко, но для некоторых она может быть очень опасной:

- дети младшего возраста,
- пожилые люди,
- лица с иммунодефицитом.

Возбудители кишечной инфекции:

- **бактерии:** сальмонеллез, иерсиниоз, холера, дизентерия и др.
- **вирусы:** ротавирусная, норовирусная, энтеровирусная инфекции и др.
- **грибки и простейшие:** амебиаз, лямблиоз.

Как происходит заражение?

- через грязные руки,
- при употреблении немытых овощей, фруктов и ягод,
- при употреблении недоброкачественной или не прошедшей термическую обработку пищи,
- при непосредственном контакте с больным или носителем кишечной инфекцией,
- при употреблении недоброкачественной воды или заглатывании воды во время купания в водоеме,
- воздушно-капельно, если возбудитель инфекции вирус.

Какие симптомы?

Рвота, тошнота, боли в животе, диарея, температура, озноб, потливость, слабость.

Кишечная инфекция может протекать бессимптомно, но такой человек все равно заразен для окружающих.

Когда обращаться к врачу?

- рвота не прекращается более 48 часов,
- рвота с кровью,
- стул с кровью,
- появились симптомы обезвоживания: вялость, сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.

Симптомы кишечной инфекции у ребенка - повод срочно обратиться к врачу!

Если в семье кто-то заболел?

- заболевшего изолировать,
- выделить больному личную посуду и полотенце,
- при уходе за больными соблюдать правила личной гигиены – мыть руки с мылом,
- регулярно проводить влажную уборку и проветривать дом.



Корь

очень заразная вирусная инфекция



Источник инфекции — больной человек, который становится заразным за несколько дней до появления симптомов.

Путь передачи - воздушно-капельный: вирус выделяется с каплями слюны во время чихания и кашля. Заражение возможно даже при кратковременном контакте.

Симптомы: температура до 40°, кашель, насморк, конъюнктивит, пятна Филатова-Коплика (белые пятна, окруженные каймой, на слизистой оболочке щек), сыпь.

Сыпь при кори появляется этапно:

- сначала на волосистой части головы, за ушами и лице,
- далее - на туловище, руках и бедрах,
- затем покрывает голени и стопы.

Осложнения кори: пневмония, коревой энцефалит, менингит, ларингиты, отит, менингоэнцефалит, слепота

Вакцинация - лучшая защита от кори!

Детей прививают по схеме:

V - в 12 месяцев

RV - в 6 лет

Вакцинация взрослым проводится в **2 этапа** с интервалом в **3 месяца**.

Взрослым, не привитым, не болевшим и привитым однократно, прививки против кори проводят до 35 лет, декретированным контингентам - до 55 лет.

Люди, не болевшие корью и не привитые против нее, могут заболеть в любом возрасте!



Экстренная вакцинация в очаге кори:

Проводится **независимо от возраста** всем контактным, кто не болел корью, не привит или не имеет сведений о прививках.

Проводится в **кратчайшие сроки** с момента выявления больного:

- **в течение 72 часов** - при близком контакте,
- **в течение 7 дней** - при отдаленном контакте.

Детям, не достигшим прививочного возраста, а также лицам с противопоказаниям к вакцинации, вводится иммуноглобулин человека нормальный не позднее 5-го дня от момента контакта.

egon.rospotrebnadzor.ru

ОРВИ



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - **самая распространенная группа инфекционных болезней.**

ОРВИ могут вызывать **разные вирусы**: вирусы гриппа и парагриппа, аденовирусы, коронавирусы, респираторно-синцитиальный вирус, риновирусы, метапневмовирус, бокавирус и др.

Как происходит заражение?

Воздушно-капельным и контактным путем при тесном общении с заболевшим человеком.

Кто болеет тяжелее?

- дети моложе 5 лет,
- лица старше 60 лет,
- лица с иммунодефицитом,
- лица с хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем



В случае возникновения симптомов ОРВИ следует оставаться дома и обратиться к врачу.

Это не только защитит заболевшего человека от развития осложнений, но и предотвратит заражение окружающих людей.

Меры профилактики

- ежегодная вакцинация против гриппа,
- мытье рук или использование антисептиков для обработки рук после посещения общественных мест, контакта с лицами с признаками ОРВИ,
- исключение прикосновений к лицу грязными руками,
- соблюдение правил респираторного этикета (чихать и кашлять следует, прикрывая нос и рот салфеткой),
- при сезонном подъеме уровня заболеваемости ОРВИ – использование масок или респираторов, соблюдение социальной дистанции при посещении общественных мест,
- при наличии эпидемических показаний – вакцинация против коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2

Симптомы

В начале любой ОРВИ возможны головная боль, боль в мышцах и суставах, повышение температуры тела.

При поражении верхних дыхательных путей – боль и першение в горле, насморк, заложенность носа, осиплость голоса.

Если вовлекаются **нижние дыхательные пути** – затрудненное дыхание, хрипы, кашель, одышка.

Осложнения ОРВИ

- со стороны респираторной системы: пневмония, бронхит, отит, синусит и др.
- со стороны других органов: миокардит, менингит, пиелонефрит и др.,
- обострение имеющихся хронических заболеваний



Энтеровирусная инфекция



Энтеровирусные инфекции - большая группа антропонозных инфекционных болезней, вызываемых энтеровирусами группы Коксаки, ЕСНО и другими энтеровирусами, которые характеризуются разнообразием клинической картины с поражением центральной нервной системы, мышц, слизистых оболочек глаз, верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта и кожи.

Симптомы - сыпь на туловище, конечностях, на лице в области рта, расстройство пищеварения, лихорадка, головная боль.

Показатель заболеваемости энтеровирусной инфекцией в России в 2022 году составил 7,59 на 100 тысяч населения, что на 5% выше предыдущего года

Самая опасная форма энтеровирусной инфекции — энтеровирусный менингит. Из всех случаев заболевания в 2022 году 12 % пришлось на эту форму заболевания

Основные пути передачи — водный, пищевой и контактно-бытовой, дополнительный путь — воздушно-капельный



Инфицирование происходит

- при употреблении воды, плохо вымытых овощей, фруктов, зелени и льда, приготовленного из некачественной воды
- при купании в открытых водоемах
- через грязные руки и объекты внешней среды



Дети болеют энтеровирусной инфекцией чаще и тяжелее, чем взрослые



Меры профилактики энтеровирусной инфекции

- мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой
- тщательно мыть фрукты и овощи
- пить только бутилированную или кипяченую воду
- избегать контактов с людьми с признаками инфекционных заболеваний, с сыпью, температурой, кашлем и другими симптомами
- купаться только на специально оборудованных пляжах или в бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды
- защищать пищу от мух и других насекомых
- не использовать для охлаждения напитков лед, приготовленный из воды неизвестного качества
- не трогать грязными руками лицо, нос, глаза

