

Профилактика клещевых инфекций (ключевые рекомендации)

В ЧЕМ опасность

При укусе клеща человек может заразиться различными инфекциями. Наиболее опасными из них являются клещевой энцефалит, боррелиоз (болезнь Лайма), туляремия. Эти заболевания могут приводить к тяжелым необратимым последствиям – параличам, нарушениям функций мозга, поражениям суставов и внутренних органов, инфекционно-токсическому шоку и даже смерти. Клещи обитают на траве и в невысоких кустарниках. Период их активности начинается в конце марта и завершается к октябрю.

КАК защититься

1. Проходить вакцинацию (от клещевого энцефалита, туляремии).
2. Надевать на прогулку в лес или парк светлую однотонную одежду, максимально закрывающую руки и ноги. Использовать головной убор или капюшон, а также обувь, полностью закрывающую ступни.
3. Пользоваться средствами, отпугивающими клещей (репеллентами).
4. Избегать контакта с травой и кустарниками, ходить по широким тропинкам.
5. На прогулке осматривать одежду каждые 20–30 минут. После возвращения домой тщательно проверить все тело, включая волосистую часть головы и естественные складки (пах, подмышки, пупок, за ушами).
6. Не допускать чрезмерного зарастания травой на дачном участке. Проводить акарицидную обработку участка.

ЧТО делать в случае укуса клеща

1. Постараться как можно быстрее извлечь клеща – самостоятельно или обратившись в ближайшее медицинское учреждение. Чем быстрее снят клещ, тем меньше риск заражения.
2. При самостоятельном извлечении клеща постараться не повредить его: нужно захватить его пинцетом или петлей ближе к головке и плавно потянуть вверх. После этого обработать место укуса любым антисептиком (спирт, йод, дезинфицирующий гель). Клеща поместить в плотно закрывающуюся емкость, положив туда ватку, смоченную водой (чтобы клещ не высох). Затем обратиться в лечебное учреждение и доставить туда клеща для исследования на различные инфекции. Это позволит своевременно провести экстренную профилактику инфекции.
3. В случае обнаружения в клещах возбудителей инфекций нужно обратиться к врачу, чтобы получить соответствующую

профилактическую терапию. Это позволит предотвратить развитие заболевания.

4. Если не удалось сделать анализ или возбудители инфекций не обнаружены, необходимо быть очень внимательным к своему здоровью в течение месяца после укуса клеща. При изменении самочувствия (повышение температуры, покраснение в месте укуса и др.) следует обратиться к врачу, сообщив ему о факте присасывания клеща. Это даст возможность начать грамотное лечение и снизить риски опасных осложнений.

Профилактика инфекций, передающихся грызунами (ключевые рекомендации)

В ЧЕМ опасность

Грызуны (крысы, мыши, суслики, сурки и т. д.) являются переносчиками различных инфекционных заболеваний. Среди них – геморрагическая лихорадка, бешенство, чума, туляремия, тиф и другие. Эти заболевания характеризуются тяжелым течением и нередко приводят к летальному исходу. Инфекции могут передаваться человеку при употреблении пищи и воды, которой касались зараженные особи, при непосредственном контакте с больными животными, их тушками или испражнениями, через укусы, через вредителей (блох, клещей, комаров), обитающих на грызунах, а также при вдыхании воздуха, зараженного возбудителями инфекций.

КАК защититься

1. Соблюдать меры личной гигиены: тщательно мыть руки (перед едой, после посещения общественных мест).
2. Проходить вакцинацию.
3. Тщательно мыть овощи и фрукты. Употреблять доброкачественную кипяченую или бутилированную воду. Не допускать контактов продуктов с грызунами.
4. Избегать непосредственных контактов с грызунами. Быть внимательными при посещении мест их обитания.
5. Регулярно проводить специальную обработку помещений, где могут появиться грызуны. Во время уборки пользоваться перчатками, защитной маской, применять дезинфицирующие средства.
6. При необходимости проводить дератизационные мероприятия: использовать механические ловушки или привлекать специалистов для обработки территории специальными средствами.

ЧТО делать в случае заболевания или укуса грызуна

1. При первых симптомах заболевания (повышение температуры, слабость и недомогание, кишечные расстройства и другое) необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Это позволит дифференцировать заболевание, начать лечение и снизить риски опасных последствий.
2. В случае укуса грызунов нужно промыть рану, тщательно обработать ее любым антисептическим раствором (йод, зеленка, спирт, перекись водорода) и забинтовать. Затем обратиться к травматологу или хирургу, чтобы при необходимости пройти экстренную профилактику инфекций.

Профилактика инфекций, передающихся комарами (ключевые рекомендации)

В ЧЕМ опасность

Комары могут быть переносчиками опасных инфекций. Среди них – малярия, туляремия, лихорадка Западного Нила, лихорадка Зика и другие. Эти инфекции передаются через укусы комаров и часто развиваются в тяжелые заболевания, приводящие к серьезным осложнениям (отек легких и мозга, параличи конечностей и органов дыхания и другое) и летальному исходу. Наибольшему риску заражения подвержены туристы, которые посещают страны Африки, Азии, Южной Америки.

КАК защититься

1. Изучать информацию об эндемичности региона при планировании туристических поездок. Пройти курс химиопрофилактики перед путешествием.
2. При нахождении в эндемичных районах носить соответствующую одежду, защищающую от укусов комаров. Использовать отпугивающие комаров средства (репелленты), москитные сетки. Проводить обработку жилья специальными средствами.

ЧТО делать в случае заболевания

1. При первых симптомах заболевания (высокая температура, головная боль, озноб, тошнота и др.) нужно срочно обратиться к врачу. Это позволит своевременно начать специфическое лечение и избежать тяжелых осложнений.