Профилактика инфекционных заболеваний

Как и любые другие болезни, инфекционные заболевания лучше не допустить, чем потом лечить. Специалисты регионального министерства здравоохранения рассказали о мерах профилактики инфекционных заболеваний.  
  
Специфическая профилактика. На сегодняшний день наиболее мощным и эффективным методом профилактики инфекции является вакцинация. Она предполагает применение вакцины, которая позволяет предотвратить болезнь и защитить от осложнений.  
Вакцинация проводится бесплатно в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и предусматривает защиту от таких заболеваний, как гепатит В, туберкулёз, полиомиелит, коклюш, дифтерия, столбняк, корь, паротит, краснуха, грипп, пневмококковая и гемофильная инфекции. Эти заболевания характеризуются особенно тяжёлым течением и имеют высокий риск опасных для жизни осложнений. Чтобы вакцины сформировали стойкий иммунитет, их нужно вводить в определенные сроки и определенное количество раз.  
Проконсультируйтесь с врачом и проверьте записи прививочной документации членов вашей семьи относительно иммунизации, чтобы убедиться, что вы полностью защищены.  
  
Неспецифическая профилактика включает в себя мероприятия, направленные на предотвращение распространения инфекции, укрепление защитных сил организма и предполагает соблюдение несложных правил по защите от инфекционных агентов.  
  
Профилактика воздушно-капельных инфекционных заболеваний:  
  
• ежедневно проводите влажную уборку помещений  
• не забывайте мыть руки с мылом после контакта с больным ОРВИ  
или предметами ухода за ним, после поездки в транспорте или  
посещения общественных мест  
• увеличьте время пребывания на свежем воздухе  
• не посещайте места скопления людей в сезон повышенной заболеваемости  
• обеспечьте чистоту и свежесть воздуха в доме, часто проветривайте помещение  
• одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения и сквозняков  
• используете маску и регулярно меняйте её  
• промывайте носовые ходы с помощью физиологического раствора.  
  
Профилактика кишечных инфекционных заболеваний:  
  
• не употребляйте в пищу недоброкачественные рыбные и мясные продукты, соленья и грибы  
• соблюдайте правила мытья и содержания кухонной посуды  
• соблюдайте правила транспортировки и хранения продуктов питания  
• перед употреблением пищи, после посещения туалета, после контакта с землёй обязательно мойте руки с мылом  
• тщательно промывайте овощи и фрукты  
• защищайте продукты от насекомых и животных, являющихся переносчиками инфекций  
• для питья используйте кипяченую или бутилированную воду  
• в открытых водоемах купайтесь только в специально отведенных местах, избегая заглатывания воды  
• следите за тщательной термической обработкой пищи.  
  
Профилактика инфекций, передающихся контактно-бытовым путём:  
  
• тщательно обрабатывайте предметы, используемые большим количеством людей  
• средства личной гигиены (полотенце, зубная щётка, расчёска, набор для маникюра и педикюра) должны быть индивидуальными  
• проветривайте помещение и поддерживайте оптимальную влажность воздуха в помещении  
• избегайте контакта рук с носом и ртом  
• ограничьте посещения общественных мест (бани, сауны)  
• исключите случайные половые связи  
• регулярно мойте руки с мылом, в общественных местах используйте антисептик.  
  
Профилактика трансмиссивных инфекционных заболеваний:  
  
• перед прогулкой обрабатывайте одежду и открытые части тела специальными препаратами против насекомых (репеллентами)  
• используйте личные средства защиты от насекомых (одежда, обувь, головной убор)  
• выбирайте максимально закрытую одежду: должны быть плотно прикрытыми шея, голова, подмышки; запястья плотно обхвачены манжетами; рубашки заправляйте в брюки  
• во время отдыха на природе каждые 2-3 часа проводите осмотр кожных покровов  
• в помещении устанавливайте москитные сетки  
• в период повышенной активности насекомых избегайте длительных прогулок в лесополосе, а также в парках и скверах, не прошедших акарицидную обработку (с целью ликвидации клещей)  
• откажитесь от поездок в экваториальные страны либо предварительно сделайте все необходимые прививки и соблюдайте повышенные меры безопасности.

Профилактика гемоконтактных инфекционных заболеваний:  
  
• используйте индивидуальные предметы гигиены (маникюрные ножницы, бритвенные приборы, полотенца, зубные щётки)  
• откажитесь от употребления наркотиков  
• при посещении салонов (маникюр, педикюр, татуаж, пирсинг, пилинг, косметологические услуги) убедитесь, что мастер использует стерильное оборудование и одноразовые расходные материалы.  
  
А главные способы профилактики - повышение устойчивости организма с помощью закаливания и соблюдения принципов здорового образа жизни.