

# Профилактика инфекционных заболеваний (памятка)

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
- используйте 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,

соления 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 прикрыты 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.