

Микоплазменная пневмония - это инфекционное заболевание, возбудителем которой является *Mycoplasma pneumoniae*. Инфекция передается одним из наиболее распространенных путей – воздушно-капельным, характерна осенне-зимняя сезонность.

В группе повышенного риска развития легочной инфекции — дети, лица с ослабленным иммунитетом, лица с обструктивными заболеваниями дыхательных путей, пожилые.

Инкубационный период микоплазменной пневмонии длится от трех до 14 дней, в некоторых случаях — до трех недель. Микоплазменная пневмония сопровождается частым и продолжительным кашлем со скудной вязкой мокротой, отмечаются боли в грудной клетке, может развиваться обструкция бронхов.

В Российской Федерации эпидемиологическая ситуация по заболеваемости микоплазменной пневмонией контролируемая, но в период сезонного подъема не стоит забывать о мерах профилактики.

Роспотребнадзор напоминает, что риски заражения микоплазменной пневмонией снижает качественная влажная уборка дома и рабочих помещений. Микоплазмы неустойчивы во внешней среде и разрушаются под действием температуры, современных моющих и дезинфицирующих средств.

Также эффективная профилактика - соблюдение правил личной гигиены. Это регулярное и тщательное мытье рук, во время кашля или чихания важно прикрывать рот и нос бумажной салфеткой.

Кроме того, следует избегать переохлаждения организма, тесного и продолжительного контакта с человеком, который имеет симптомы простудного заболевания. Если почувствовали недомогание, важно вовремя обратиться к врачу.

Что нужно знать о норовирусной инфекции

Норовирус вызывает острую кишечную инфекцию и является очень распространенным среди детей.

Основными симптомами заболевания являются: рвота и жидкий стул, боли и урчание в животе, повышение температуры тела.

Источник инфекции - больной с клиническими проявлениями заболевания или бессимптомный носитель.

Основные пути передачи инфекции:

- пищевой - употребление готовых продуктов, загрязненных возбудителями кишечных инфекций (немытых овощей, фруктов и др.)
- водный - употребление жидкостей, зараженных вирусом - контактно-бытовой
- через предметы обихода и немытые руки

Наиболее восприимчивы:

Дети до 5 лет

Люди преклонного возраста

Лица с заболеваниями желудка и кишечника либо с ослабленным иммунитетом

Меры профилактики:

1. Соблюдение личной гигиены - регулярное мытьё рук (перед приемом пищи, после посещения туалета, улицы). Особенно необходимо следить за чистотой рук у детей.
2. Тщательное мытьё овощей, фруктов перед употреблением под проточной водой, а для детей - кипяченой.
3. Достаточная термическая обработка продуктов.
4. Выезжая на отдых необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды, не употреблять воду из открытых источников.
5. Купаться только в отведенных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

ВАЖНО!

Во избежание обезвоживания при появлении рвоты и жидкого стула необходимо своевременно обращаться за медицинской помощью.

Профилактика гриппа

Вакцинация против гриппа – самый эффективный способ защиты. Не забывайте о важности прививок!

Гигиена рук – ключевое правило! Регулярно мойте руки с мылом. При чихании, кашле или разговоре вирусы оседают на окружающих предметах, поэтому через рукопожатие, дверные ручки, при посещении общественных мест, можно легко получить возбудитель.

Гигиена гаджетов - не забывайте очищать свои устройства! Мы часто касаемся ими лица, а это может привести к заражению. Для респираторных вирусов входными воротами могут быть не только слизистая носа, но и глаза, и верхние дыхательные пути. Дотрагиваясь до лица грязными руками или телефоном, мы способствуем тому, что встречаемся с этими вирусами.

Промывание носа - чистые носовые ходы. Используйте соляные растворы для профилактики респираторных инфекций. Подойдет любой соляной раствор, чайная ложка соли на литр воды либо огромное количество разных аптечных препаратов морской соли.

Гигиена помещений - регулярно убирайте и проветривайте свои комнаты.

Чистота – залог здоровья!

Оздоровительные мероприятия – физическая активность, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, здоровый образ жизни и полноценный сон.

Следуйте этим простым правилам, и будьте здоровы!

Ротавирусная инфекция, меры ее профилактики

Ротавирусная инфекция представляет собой инфекционное заболевание, вызванное ротавирусами. Подвержены заболеванию ротавирусной инфекцией люди любого возраста, между тем, чаще всего отмечается заболеваемость среди детей от полугода до двух лет. Заболеваемость ротавирусной инфекцией регистрируется в течение всего года, однако, наибольший уровень отмечается в марте-апреле и августе-октябре.

Данная инфекция распространена повсеместно в Российской Федерации, в том числе в Красноярском крае.

В организм вирус проникает через рот и размножается в желудочно-кишечном тракте. Заражение может произойти при употреблении инфицированной воды (пищевой лед, вода в бассейнах и др.), пищевых продуктов (при несоблюдении правил обработки овощей и фруктов, при нарушении технологии приготовления блюд и др.). Одной из основных причин распространения ротавирусов, является несоблюдение правил личной гигиены, когда передача инфекции происходит через руки, которыми в свою очередь, загрязняются посуда, игрушки, белье.

Учитывая способность распространения инфекции многими путями, Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю рекомендует соблюдать следующие правила, которые актуальны как дома, так и на отдыхе:

- регулярно мойте руки с мылом (перед едой, после посещения туалета, возвращаясь с улицы, после посещения общественных мест, поездок в общественном транспорте и т.д.);
- регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку помещений;
- регулярно обрабатывайте специальными антибактериальными средствами ручки дверей, сантехнику, панели телефонов, приборы в салоне автомобиля, клавиатуру компьютера и пультов, всего, с чем контактируют руки; - употребляйте только кипяченую питьевую воду;
- применяйте кипяченую питьевую воду для мытья овощей, фруктов, ягод;
- старайтесь как можно реже питаться в местах массового скопления людей.

В настоящее время с успехом применяется вакцинация детей против ротавирусной инфекции. Учитывая высокую эффективность и безопасность, вакцинация против ротавирусной инфекции с 2014 года включена в Календарь профилактических прививок

Российской Федерации по эпидемическим показаниям. Для проведения специфической профилактики в России прошли регистрацию две вакцины, которые содержат ослабленный живой вирус и предназначены для орального применения: вакцина РотаТек – предназначена для введения детям с 6-12 недель, состоит из введения 3-х доз с интервалом 4-10 недель; вакцина Ротарикс – вводится детям с возраста 6 недель, состоит из введения 2-х доз с интервалом 4-6 недель. Прививки против ротавирусной инфекции проводятся в лицензированных кабинетах иммунопрофилактики страховых компаний Красноярского края.

Если у кого-то из Ваших близких появились признаки ОРВИ или кишечной инфекции, заболевшего необходимо сразу изолировать в отдельное помещение и обратиться за медицинской помощью в лечебно-профилактическую организацию.

Необходимо быть предельно внимательными к своему здоровью и здоровью своих детей.