

Меры профилактики инфекционных заболеваний. Памятка



Сезонное снижение иммунитета, плохая экология, некачественное питание и недостаток витаминов способствуют тому, что многочисленные вирусы преодолевают естественные защитные механизмы организма человека и получают возможность развиваться и мутировать. Для инфекционных заболеваний характерно наличие инкубационного периода, длительность которого зависит от совокупности различных факторов, начиная от способа попадания вируса в организм и заканчивая типом патогенных бактерий.

Поскольку стремительное распространение вирусов грозит человечеству возникновением неконтролируемых эпидемий и пандемий, использование эффективных мер профилактики подобного рода заболеваний позволяют существенно снизить скорость передачи инфекции и сократить количество заболевших.

Пути передачи инфекции

Для того чтобы предпринимать адекватные меры при профилактике того или иного инфекционного заболевания, необходимо точно знать, каким именно образом оно попадает в организм человека. В настоящее время выделяют следующие пути передачи инфекционных заболеваний:

- воздушно-капельный. Передаются от человека к человеку при вдыхании воздуха, наполненного бактериями, которые выделяются больным при кашле и чихании. К данному виду заболеваний относятся все типы острых респираторных вирусных инфекций: грипп, коклюш, корь, ветряная оспа, краснуха, туберкулез, а также менингококковая и аденовирусная инфекции.



- фекально-оральный. Передаются через зараженные пищевые продукты, грязные руки, воду, содержащую вредоносные бактерии. Передача подобным путем характерна для дизентерии, энтероколита, сальмонеллеза, различных видов кишечных инфекций, полиомиелита, дифтерии, скарлатины, гепатита А, лептоспироза, брюшного тифа, холеры и сибирской язвы.

- контактно-бытовой. Передаются при непосредственном контакте с возбудителем инфекции, либо через зараженные предметы обихода. Такими заболеваниями могут являться герпес, чесотка, столбняк, газовая гангрена, гельминты и бруцеллез.

- трансмиссивный. Передаются через укусы насекомых (сыпной тиф, малярия, чума, энцефалит), а также через плаценту от матери к ребенку (в том случае, если беременная женщина инфицирована любым из описанных выше инфекционных заболеваний вне зависимости от традиционного пути его передачи).

Меры профилактики воздушно-капельных инфекционных заболеваний

Для поддержания хорошего иммунитета и, как следствие, снижения восприимчивости организма человека к заболеваниям, передающимся воздушно-капельным путем, необходимо осуществлять следующие профилактические меры:

- закаливание организма с использованием различных водных процедур;
- выполнение регулярных физических упражнений;
- ежедневное проведение влажной уборки с использованием дезинфицирующих средств, а также частое проветривание помещений;
- промывание слизистых носа и ротоглотки антисептическими растворами (Акваларис, Мирамистин);
- соблюдение основных правил личной гигиены (тщательное мытье рук, использование собственного полотенца);
- ограничение контактов в период распространения инфекции, отказ от посещения мест скопления народа и увеселительных мероприятий до момента окончания эпидемии.



В настоящее время существует целый ряд медицинских препаратов, рекомендованных для профилактики описанных выше заболеваний. Многие из них выпускаются в форме мазей или спреев (к примеру, Виферон, Оксолин, Назаваль) и предназначены для обработки слизистых верхних дыхательных путей. Другие (Арбидол, Афлубин, Генферон, Оциллококцидум) стимулируют работу иммунной системы, существенно повышая ее резистентность.

Меры профилактики фекально-оральных инфекционных заболеваний

Чтобы надежно защитить себя от подобного рода заболеваний, требуется соблюдать правила хранения употребляемых в пищу продуктов и прислушиваться к следующим советам:

- всегда мойте руки с мылом после прихода с улицы и посещения туалета, а также перед едой;
- тщательно следите за сроками годности, указанными на упаковках приобретаемых продуктов;
- не допускайте прямого контакта готовых к употреблению и сырых продуктов (особенно мясных изделий и рыбы);
- при приготовлении пищи подвергайте сырые продукты тщательной термической обработке;
- не оставляйте приготовленные блюда надолго на столе;
- не храните готовые продукты в холодильнике дольше пяти дней;
- пейте только кипяченую или бутилированную воду;
- при купании в открытых водоемах избегайте заглатывания воды.

В качестве действенных профилактических мер допустимо использование лекарственных средств с ярко выраженными сорбирующими свойствами (Энтеросгель, Смекта).

Меры профилактики контактно-бытовых инфекционных заболеваний

Для того чтобы защитить собственный организм от проникновения в него вирусов, требуется уделять особое внимание окружающей среде. Врачи-инфекционисты определили спектр правил, придерживаясь которых вы сможете существенно снизить риск заражения:

- необходимо тщательно обрабатывать предметы и вещи, используемые большим количеством людей одновременно (к примеру, игрушки в детском саду);
- требуется соблюдать гигиену и регулярно мыть руки, а также избегать посещения мест общего пользования (бань, саун) или иметь при себе личное полотенце;
- желательно отказаться от случайных половых контактов и всегда использовать в качестве способа предохранения презерватив.



Медицинских препаратов, направленных на проведение профилактических мер против инфекции, распространяемой таким путем, не существует (кроме вакцинации от определенных заболеваний, к примеру, от столбняка).

Меры профилактики трансмиссивных инфекционных заболеваний

Соблюдая нехитрые меры предосторожности, можно максимально оградить себя от заражения заболеваниями, передающихся трансмиссивным путем. Для этого необходимо:

- избегать длительных прогулок в лесополосе, а также в парках и скверах городов в период повышенной активности насекомых;
- отказаться от поездок в экваториальные страны;
- в период беременности женщинам следует строго соблюдать все указания лечащего врача-гинеколога и стараться вести здоровый образ жизни.

Если роженица имеет в анамнезе одно из вышеуказанных инфекционных заболеваний, то в целях предотвращения инфицирования плода в процессе родов и сохранения здоровья будущему ребенку акушер-гинеколог может выбрать оперативный способ родоразрешения.

Поскольку в современном мире находится огромное количество патологических микроорганизмов, провоцирующих развитие инфекционных заболеваний, очень важно своевременно применять необходимые меры профилактики и по возможности предотвращать распространение инфекции.

Администрация