

## **ПАМЯТКА** **по основным профилактическим мероприятиям** **в отношении инфекционных заболеваний**

Основной путь передачи респираторной инфекции – через воздух и капли при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии более 1 метра) и принимать следующие меры:

- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения Вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность;
- прикрывать рот и нос одноразовым носовым платком при чихании или кашле, после использования выбрасывать платок в мусорную корзину;
- избегать прикосновений руками к своему рту, глазам и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- в случае заболевания – не занимайтесь самолечением, при наличии признаков заболевания респираторной инфекцией (повышение температуры тела, озноб, головная боль, насморк, кашель, боль в горле и др.) вызывайте скорую помощь или врача на дом;
- если Вы больны и вынуждены находиться в доме, в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса. Зимой наблюдается активизация кишечных вирусов (норо, рото и др.), способных вызывать острые кишечные инфекции (ОКИ). Чаще всего заболевание ОКИ возникает в результате реализации пищевого пути заражения инфекцией. На первом месте, как фактор передачи инфекции – немытые овощи и фрукты, а также скоропортящиеся продукты, хранившиеся в домашних условиях с нарушением сроков и температур хранения. Имеют место факты заражения населения в результате употребления молока и молочных продуктов, а также кремовых и других продуктов, приобретенных в местах несанкционированной торговли и рынках.

Кишечные вирусы активно распространяются контактно-бытовым путем, при тесном общении с больным и использовании общих предметов быта. Риску заражения наиболее подвержено детское население.

Чтобы не заболеть ОКИ, необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- не покупать продукты в местах стихийной торговли, при приобретении скоропортящихся продуктов обращать внимание на сроки годности и условия хранения;
- избегать употребления в пищу кондитерских и кремовых изделий, при приготовлении которых использовались яйца без термической обработки;
- не приобретать скоропортящиеся продукты сомнительного качества на рынках;
- при приобретении скоропортящихся продуктов в торговой сети, обращать внимание на сроки годности и условия реализации;
- тщательно мыть овощи, фрукты под проточной водой и ошпаривать их кипятком;

- не употреблять в пищу продукты с истекшим сроком годности и хранившиеся вне холодильника (особенно кондитерские кремовые изделия, многокомпонентные салаты, заправленные сметаной или майонезом и т.д.);
- не готовить впрок в больших количествах скоропортящиеся продукты;
- разграничивать хранение в холодильнике сырой и готовой продукции;
- не употреблять в пищу сырые яйца и яйца «всмятку»;
- не употреблять воду из неизвестных источников;
- тщательно мыть руки с мылом перед едой, приготовлением пищи, после туалета;
- избегать контакт здоровых детей с детьми с клиникой ОРВИ и ОКИ;
- при появлении первых признаков заболевания острыми кишечными инфекциями не заниматься самолечением, а обратиться к врачу.

Чем раньше начато лечение, тем благоприятнее прогноз!