

В рамках акции «Здоровым быть – здорово!»

Основные меры профилактики инфекций в общественных местах

Снижение иммунитета, плохая экология, активный ритм жизни, некачественное питание и недостаток витаминов способствуют проникновению вирусов и бактерий через естественные защитные механизмы организма человека и вследствие этого вызывают инфекционные заболевания.

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 микроорганизмов.

Использование эффективных мер профилактики позволяют снизить скорость передачи инфекции и сократить количество заболевших.

Механизмы и пути передачи инфекции

Для того чтобы предпринимать адекватные меры при профилактике инфекционного заболевания, необходимо знать, каким именно образом оно попадает в организм человека.

В настоящее время выделяют следующие основные механизмы и пути передачи инфекционных заболеваний:

- **аэрозольный**, реализуемый воздушно-капельным и воздушно-пылевым путем передачи. Передаются от человека к человеку при вдыхании воздуха, пыли, наполненного вирусами и бактериями, которые выделяются больным при кашле и чихании. К данному виду заболеваний относятся все типы вирусных инфекций: грипп, аденовирусная инфекция, корь, ветряная оспа, краснуха, а также туберкулез, дифтерия, коклюш, менингококковая инфекция.

- **фекально-оральный** механизм передачи инфекции, когда микроорганизмы передаются через зараженные пищевые продукты, грязные руки, воду. Передача данным путем характерна для дизентерии, сальмонеллеза, холеры, различных видов вирусных кишечных инфекций, полиомиелита, гепатита А, брюшного тифа.

- **контактно-бытовой** механизм передачи при непосредственном контакте с возбудителем инфекции, либо через зараженные предметы обихода.

Таковыми заболеваниями могут являться половые инфекции, в т. ч. ВИЧ-инфекция, сифилис, герпес, чесотка, бешенство, столбняк.

- **трансмиссивным** путем через укусы насекомых могут передаваться сыпной тиф, малярия, чума, клещевой энцефалит.

Помимо профилактики инфекционных заболеваний с помощью создания специфического иммунитета вакцинами, медицинскими препаратами, стимулирующими общий и местный иммунитет, повышающих резистентность организма к инфекционным заболеваниям существуют простые правила неспецифической профилактики и личной гигиены, выполнение которых поможет предотвратить инфекционное заболевание.

Меры профилактики воздушно-капельных инфекционных заболеваний

- 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;
- соблюдение основных правил личной гигиены (тщательное мытье рук, использование собственного полотенца);
- ограничение контактов в период распространения инфекции, ограничение посещения мест скопления людей.

Меры профилактики фекально-оральных инфекционных заболеваний

- 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;
- пейте только кипяченую или бутилированную воду;
- избегайте принимать пищу в местах несанкционированной торговли;
- при купании в открытых водоемах избегайте заглатывания воды.

Меры профилактики контактно-бытовых инфекционных заболеваний

- необходимо тщательно обрабатывать предметы и вещи, используемые большим количеством людей одновременно (к примеру, игрушки в детском саду);
- требуется соблюдать гигиену и регулярно мыть руки, при посещении мест общего пользования (бань, саун) иметь при себе предметы личной гигиены;

- желательно отказаться от случайных половых контактов и всегда использовать в качестве способа предохранения презерватив.

Меры профилактики трансмиссивных инфекционных заболеваний

- использовать одежду, максимально защищающую открытые участки тела, проводить осмотр кожных покровов каждые 2-3 часа во время отдыха на природе, использовать репелленты;
- при выезде в экваториальные страны сделать все необходимые прививки и соблюдать повышенные меры безопасности;

В окружающем нас мире находится огромное количество патогенных микроорганизмов, провоцирующих развитие инфекционных заболеваний, поэтому очень важно своевременно применять необходимые меры профилактики для снижения риска распространения инфекции.

Будьте здоровы и старайтесь предотвратить инфекционные заболевания путем профилактики!!!