

О профилактике инфекционных и вирусных заболеваний

На территории Кемеровской области в последние дни августа были зарегистрированы случаи заболеваний детей и взрослого населения серозным менингитом, сибирской язвой, гепатитом А. Причиной вспышек данных заболеваний стало нарушение санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режимов. В связи с этим поговорим сегодня о профилактике инфекционных и вирусных заболеваний.

Как много красивых слов написано об осени, как хочется насладиться этим прекрасным временем года, но организм, настраиваясь на холода, начинает давать сбои в виде герпеса, гастрита, депрессии и других хронических заболеваний, которые тоже очень любят осень и незамедлительно появляются с ее наступлением. Справиться с осенними недугами трудно, но можно.

Герпес, активизируется с наступлением первых холодов, знакомая 80% населения инфекция. Проявляется из-за снижения иммунитета. Поэтому с наступлением осени можно начинать активную профилактику иммуностимуляторами, так же можно провести С-витаминизацию организма. Аскорбиновая кислота обладает свойством подавлять вирусы. Особое внимание следует уделить рациону питания, оно должно быть обогащено аминокислотами, в частности лизином, содержащимся в молочных продуктах, курятине, рыбе,

Гастрит, проявляющийся в осенний период, как правило, возникает из-за погрешности питания в период летних отпусков и сбоя биоритма организма. Лечащий врач поможет снять неприятные симптомы этого заболевания, назначив нужные препараты, но опять же, не стоит забывать о правильном питании, оно должно быть диетическим и частым (малыми порциями).

Осенняя депрессия, «ноябрьская хандра» - 20% людей генетически «запрограммированы» на эмоциональный спад осенью. День стремительно сокращается, темно, пасмурно, грустно, холодно, как все это вынести? Устраивайте себе праздники, повышайте настроение походами в магазин, посещением косметолога, и, внимание, углеводами (торты, пирожные и другие вкусности), только наедайтесь не до гастрита, еще один надежный метод избавления от осенней депрессии оранжевые фрукты и овощи.

Чтобы уберечь себя от заражения серозным менингитом, ротавирусной инфекцией, гепатитом А необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после возвращения с улицы;
- не употреблять для питья водопроводную воду, воду из открытых водоемов, колодцев, других источников водоснабжения;
- не купаться в открытых водоемах, где купание не рекомендуется;
- соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи – отдельно использовать разделочный кухонный инвентарь (ножи, доски) для сырых и готовых к употреблению (хлеб, овощи, и т.п.) продуктов;
- фрукты, ягоды, овощи тщательно мыть сначала под проточной водой, затем промыть бутилированной водой, или кипяченой водой;
- не допускать соприкосновения (совместного хранения) сырых продуктов и продуктов, готовых к употреблению;
- хранить различные продукты в индивидуальной упаковке (таре), не допускать загрязнения, порчи продуктов;
- соблюдать температурный режим хранения скоропортящихся продуктов, не допускать использования продуктов с истекшим сроком годности;

- защищать пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;
- при выявлении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения. В структуре инфекционной заболеваемости на грипп и ОРВИ приходится до 90 — 95% случаев от всех регистрируемых в стране инфекционных заболеваний. Ведущая роль в структуре ОРВИ принадлежит, бесспорно, гриппу, т.к. только вирусы гриппа вызывают эпидемии и пандемии, поражая людей всех возрастов, и приносят большой экономический ущерб государству. Каждый сезон при гриппозных эпидемиях в нашей стране болеет до 10% населения.

Грипп — заболевание, которое можно предотвратить. Самым эффективным методом профилактики гриппа является вакцинация.

В октябре в школе будет проводиться вакцинация против гриппа. Для того чтобы вашему ребенку сделать прививку, необходимо написать заявление в свободной форме о разрешении вакцинации, поставить дату и подпись. Заявление передать классному руководителю.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Материал подготовила педагог-организатор Т.Н. Мороз