

Консультация

«Профилактика и предупреждение инфекционных заболеваний»

Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:

1) *аэрозольный, реализуемый воздушно - капельным и воздушно - пылевым* путем передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) - для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;

2) *фекально-оральный механизм или алиментарный (пищевой)* путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;

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

4) *половой (контактный)* путь передачи (вирусный гепатит В, С, ВИЧ СПИД, генитальный герпес, сифилис, гонорея) – важным моментом профилактики таких инфекций является отсутствие беспорядочной половой жизни с частой сменой партнеров и использование презервативов;

5) *трансмиссивным* путем через укусы насекомых могут передаваться сыпной тиф, малярия, чума, клещевой энцефалит;

6) *кровяной* путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ СПИД) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях), то есть все усилия направлены на предотвращение нарушения целостности кожи и слизистых оболочек.

Профилактика инфекционных заболеваний

Как и любые другие болезни, инфекционные заболевания проще не допустить, чем потом лечить. Для этого используется профилактика инфекционных заболеваний, которая позволяет предотвратить развитие инфекционного процесса.

Выделяют общественную и индивидуальную профилактику.

Индивидуальная профилактика предусматривает: прививки, закаливание, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, быта и отдыха, охрану окружающей среды.

Общественная включает систему мероприятий по охране здоровья коллективов: создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте.

В целях предупреждения, ограничения распространения и ликвидации инфекционных болезней проводится иммунопрофилактика путем проведения профилактических прививок. Этот вид профилактики инфекционных заболеваний непосредственно связан с созданием в организме человека иммунитета (невосприимчивости) к определенной инфекции с помощью иммунизации и называется - специфическая иммунопрофилактика инфекционных заболеваний.

Выделяют два основных вида иммунопрофилактики:

активная иммунизация (вакцинация) - после введения в организм человека вакцины происходит образование специфических антител, которые даже при заражении препятствуют развитию инфекционного заболевания. В настоящее время проводится активная иммунизация против таких инфекционных заболеваний: столбняк, коклюш, дифтерия, вирусный гепатит В, полиомиелит, корь, краснуха, эпидпаротит («свинка»), туберкулез;

пассивная иммунизация - в организм вводятся готовые антитела к определенной инфекции, что используется для экстренной профилактики инфекционных заболеваний (экстренная профилактика столбняка).

Значение иммунопрофилактики

Необходимо помнить: чем больше людей вакцинировано, тем выше коллективный иммунитет и барьер для инфекционных заболеваний. Победить инфекцию можно, если вакцинацией будет охвачено все население.

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.

Каким бы не был метод профилактики, его использование поможет предотвратить заболевание, что особенно важно при неизлечимых инфекциях, таких как ВИЧ СПИД, бешенство и вирусные гепатиты.

Берегите себя и своих близких!

Подготовил: Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:
8 (34667) 2-92-91.

При подготовке информации использованы:

интернет-ресурсы:

<https://klinikarassvet.ru/vzroslaya-klinika/infektsionnye-bolezni/profilaktika-infektsionnykh-zabolevaniy/>

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-profilaktika-infekcionnyh-zabolevanii.html>