

Памятка для детей и взрослых. Осторожно – клещи!



С наступлением первых, по настоящему, теплых майских дней после бесконечной зимы, вызывает вполне естественное желание пообщаться с пробуждающей природой, подышать пьянящими ароматами весеннего леса. Все бы хорошо, но посещение леса весной и в начале лета сопряжено с высоким риском быть укушенным клещом, а это чревато заражением такой опасной болезнью, как клещевой энцефалит...

Как происходит заражение

Клещи, находясь на ветках или траве, при приближении животного или человека могут прицепиться к нему, а потом добраться до открытых участков кожи, чаще всего - шея, волосистая часть головы, спина, подмышечные и паховые области и др. Слюна клеща содержит обезболивающее вещество, поэтому укус его безболезнен, и длительное время не заметен. Вместе со слюной зараженные клещи передают в кровь человека или животного не только вирус клещевого энцефалита, но в некоторых случаях спирохеты, которые вызывают заболевание, клинически сходное с клещевым энцефалитом – клещевой боррелиоз.

Как предотвратить присасывание клещей

Основная мера защиты – не допускать присасывания клещей. Для этого используют средства индивидуальной защиты: рациональное использование обычной одежды и отпугивающие средства (репелленты). При посещении леса одевайтесь так, чтобы исключить возможность заползания клещей под одежду и на открытые участки кожи, за воротник, на волосы. Через каждые 1,5-2 часа пребывания в лесу проводить само- и взаимно осмотры верхней одежды и открытых частей тела.

Лучшая защита от клещей – это соблюдение техники безопасности:

1. Не рекомендуется без особой надобности залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника.
2. Перемещаясь по лесу, не срывайте веток, этим действием, вы стряхиваете на себя клещей.
3. Ноги должны быть полностью прикрыты.
4. Спортивные трико, штаны должны быть заправлены в носки.
5. Обязательно наличие головного убора.
6. Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.
7. После похода по лесу, необходимо проверить, и стряхнуть как верхнюю одежду, так и нижнее белье.
8. Осмотреть все тело.
9. Обязательно расчесать волосы мелкой расческой.

В случае обнаружения клеща обратиться в лечебное учреждение.

Памятка по Внебольничной пневмонии

Внебольничная пневмония — это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов от момента госпитализации, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка). Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. За последние 2 года наблюдается рост количества заболеваний. Источником инфекции является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей, основной путь передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании). Лечение назначает только врач.

Основные рекомендации по профилактике пневмонии:

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе,
2. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов.
3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.
4. Для профилактики пневмонии у детей существуют вакцины против пневмококковой инфекций; необходимо также ежегодно прививать детей против гриппа.
5. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.

6. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
 7. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы.
 8. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными ОРВИ и гриппом людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.
 9. Принимать иммуностимулирующие препараты. Очень полезный иммуностимулятор, который прекрасно подходит детям, это мед. В нем содержится очень большое количество полезных незаменимых витаминов и микроэлементов. Единственным противопоказанием в данном случае являются аллергические реакции на мед. Очень сильным иммуностимулятором является чеснок.
- Если заболели Вы или ваш ребенок, то не стоит идти на работу , школу, детский сад так как можете заразить людей находящихся с вами или вашим ребенком в контакте, а также не вызвать осложнение собственного заболевания. Вызовите врача на дом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику.