Берегитесь-ротавирус!

Ротавирусная инфекция - инфекционное заболевание, причиной которого является ротавирус, имеются также и другие названия - ротавироз, ротавирусный гастроэнтерит, кишечный грипп, желудочный грипп. Возбудитель ротавирусной инфекции - вирус из отряда ротавирусов (лат. Rotavirus).

Инкубационный период инфекции - 1-5 дней. Ротавирус поражает как детей, так и взрослых, но у взрослого человека, в отличие от ребенка, заболевание протекает в более легкой форме. Больной становится заразным с первыми симптомами ротавироза и остается заразным до конца проявления признаков заболевания (5-7 дней). Через 5-7 дней наступает выздоровление, организм вырабатывает стойкий иммунитет к ротавирусу и повторное заражение происходит очень редко. У взрослых с низким уровнем антител симптомы заболевания могут повториться.

Вероятность заболеть высока у людей любого возраста, однако чаще инфицируются дети раннего возраста- от полугода до двух лет.

Источником ротавирусной инфекции может быть как больной человек, так и здоровый вирусоноситель.

Главный путь распространения ротавирусной инфекции - фекально-оральный: от человека к человеку, через зараженные предметы, немытые руки, пищу. Возбудитель долго сохраняет жизнеспособность в водной среде, как в открытых водоемах, так и в хлорированной воде (бассейны). Так же вероятен и воздушно капельный путь передачи- при чихании, кашле.

Главная опасность ротавирусной инфекции - в обезвоживании организма , развивающемся вследствие частой рвоты и обильного поноса .

Заболевание представляет наибольшую опасность для малышей, обезвоживание у них развивается очень быстро, что может привести даже к смертельному исходу, если потери жидкости постоянно не восполнять. Взрослые же переносят инфекцию в мягкой, стертой форме (послабление стула может быть однократным или кратковременным, на первый план в симптоматике могут выходить катаральные

явления в носоглотке), сохраняется достаточная жизненная активность, но в этот период человек высоко заразен.

Для ротавирусной инфекции характерно острое начало - рвота, резкое повышение температуры, возможен понос, зачастую и очень узнаваемый стул - в первый день жидкий желтый, на второй, третий день серо-жёлтый и глинообразный. У большинства заболевших появляются насморк, покраснения в горле, они испытывают боли при глотании. В острый период отсутствует аппетит, наблюдается состояние упадка сил. Многолетние наблюдения показали, что наиболее крупные вспышки заболевания возникают во время или в канун эпидемии гриппа, за что оно получило неофициальное название - «кишечный грипп». Кал и моча очень сходны по признакам с симптомами гепатита (светлый кал, темная моча, иногда с хлопьями крови).

Часто ротавирусная инфекция у ребенка проявляет себя следующими симптомами и признаками по порядку: ребенок просыпается вялым, капризным, его тошнит уже с утра, возможна рвота даже на голодный желудок. Возможна рвота со слизью. Аппетит снижен, после еды неоднократно рвет с кусочками непереваренной пищи, рвота начинается и после питья жидкости в количестве более 50 мл. Начинает повышаться температура и к вечеру термометр может показать уже более 39^0С. При заражении ротавирусной инфекцией температура стойко повышена и "сбить" ее трудно, держаться повышенная температура может до 5 дней. К симптомам присоединяется жидкий стул, чаще желтого цвета с неприятным запахом, при этом может болеть живот. У малышей, которые еще не могут объяснить, что у них что-то болит, признаком болей является плач и урчание в животе. Ребенок становится плаксивым и раздражительным, худеет "на глазах", со второго дня заболевания появляется сонливость. При правильном лечении все симптомы ротавирусной инфекции проходят через 5-7 дней и наступает полное выздоровление, жидкий стул может держаться немного дольше.

Меры профилактики ротавирусной инфекции очень просты и заключаются в следующих рекомендациях:

1. При появлении в доме больного необходимо обратиться за медицинской помощью. Влажная уборка помещений горячим мыльно-содовым раствором, тщательное проветривание помещений, для больного выделяется отдельная посуда.

2. Для детей 1-го года жизни главные меры профилактики - грудное вскармливание и тщательное соблюдение членами семьи правил личной гигиены, так как эта инфекция причисляется к «болезням грязных рук».

3. Соблюдение правил личной гигиены после посещения туалета (мытье рук с мылом, и т.д.).

4. Стерилизация посуды для детей до полутора лет.

5. Ежедневное мытье игрушек горячим мыльно-содовым раствором.

6. Обработка сосок.

7. Водопроводную воду для питья, особенно детям, кипятить.

8. Грудных детей купать в прокипяченной воде, разбавлять горячую воду до необходимой температуры также охлажденной прокипяченной водой.

9. Употреблять в пищу качественные продукты, особенно молочные (следить за сроком годности и условиями хранения).

10. Тщательное мытье овощей и фруктов с мылом, в том числе бананов, апельсинов, мандаринов и др.

11. Обработка унитаза и горшка после каждого использования.

12. Личный пример родителей - лучший способ обучения ребенка и развития навыков личной гигиены.

Памятка: Профилактика ротавирусной инфекции

- **для питья используйте кипяченую или бутилированную воду;**
- **фрукты и овощи перед едой тщательно мойте под проточной водой и ополаскивайте кипяченой, особенно, если они предназначены для детей;**
- **следите за чистотой рук, мойте их с мылом перед приемом пищи, после прогулок, посещения туалета, общественных мест, автотранспорта;**
- **ежедневно проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств;**
- **посуду, из которой употребляют пищу маленькие дети, рекомендуется дополнительно ополаскивать кипятком;**
- **детские игрушки рекомендуется ежедневно мыть;**
- **покупая продукты питания для детей, всегда обращайте внимание на сроки реализации и температурные условия хранения;**
- **открытые упаковки с продуктами, предназначенными для детей, молочные продукты храните в холодильнике;**
- **не заглатывайте воду при водных процедурах и купании в бассейне;**
- **не допускайте контакта больного ребёнка со здоровыми детьми в течение срока, установленного лечащим врачом;**
- **при уходе за заболевшим, соблюдайте правила личной гигиены: пользуйтесь перчатками и медицинской маской, тщательно мойте руки мылом, обрабатывайте их кожными антисептиками**.

Профилактика и лечение педикулеза

Советы родителям

Как не заразиться?

- Мыться не реже одного раза в неделю
- После мытья менять нательное и постельное белье
- Ежедневно расчесывать волосы
- Стирать постельные принадлежности
- Регулярно проводить уборку жилья

Что ещё?

- *Не разрешайте ребенку использовать чужую расческу, полотенце, головной убор, наушники, заколки, резинки для волос;*
- *Осматривайте всех членов семьи после их длительного отсутствия;*
- *После школы и садика осматривайте одежду и волосы ребенка;*
- *Внимательно осматривайте постельное белье во время путешествий;*
- *После каникул также осмотрите одежду и волосы ребенка.*

Что делать при заражении?

1. Купите в аптеке средство для обработки педикулеза
2. Обработайте волосистую часть головы по инструкции
3. Вымойте голову шампунем или детским мылом
4. Удалите руками или чистым гребнем погибших вшей и их яйца
5. Наденьте на ребенка чистые белье и одежду
6. Постирайте постель и одежду
7. Прогладьте чистые вещи горячим утюгом с паром
8. Внимательно осмотрите всех членов семьи и себя
9. Повторяйте осмотр всех членов семьи каждые 10 дней в течение месяца (30)

Эффективные средства против педикулеза

Препараты на основе бензилбензоата, фосфорорганических соединений (малатион, фентион), диметиконов, клеарола, веществ растительного происхождения (анисового, гвоздичного масла и масла нима).

* По рекомендациям Роспотребнадзора

Инфографика infpol.ru

КАК БОРОТЬСЯ
С ПЕДИКУЛЕЗОМ?
КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ:
Личная гигиена
Мыться не реже раза в 5-7 дней, менять белье, ежедневно расчесывать волосы
Индивидуальные предметы
Нельзя использовать чужие расчески, шапки, полотенца, заколки и резинки
Регулярные осмотры
Нужно осматривать волосы и кожу головы детей как после поездок в лагерь или на отдых, так и регулярно - раз в месяц
Контроль постельных принадлежностей
В поезде, в отелях, в лагере нужно внимательно осматривать постельное белье

«Не будь равнодушным!»
Международный день борьбы со СПИДом - 1 декабря

#СТОПВИЧСПИД

На развитие сахарного диабета влияет ряд факторов, среди них

- ожирение и лишний вес,
- дефицит физической активности,
- вредные привычки,
- нездоровое питание.

Данные риски существенно возрастают у людей в старше 45 лет.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета второго типа. Чтобы способствовать предупреждению диабета второго типа и его осложнений необходимо следующее:

- поддерживать оптимальный вес тела;
- быть физически активным (ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболевания сахарным диабетом);
- придерживаться здорового питания и уменьшать потребление углеводов (сахара и др.) и насыщенных жиров;
- воздерживаться от употребления табака;
- ежемесячно контролировать уровень глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак- повод обратиться к врачу);
- соблюдать рекомендации врача.

30 минут упражнений пять раз в неделю плюс здоровая диета могут снизить риск заболевания диабетом на 58%

При первых признаках заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

STOP ДИБЕТ

Контролируй свой
ДИАБЕТ.
Ради Жизни.

Рекомендации правильного питания

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

Правила здорового питания

Никогда не уходить из дома не позавтракав.

- Не есть тяжёлую пищу на ночь.
- Не допускать больших перерывов между приёмами пищи. Лучше есть 4-5 раз в день.
- Сократить потребление сахара, мучных изделий.
- Сказать нет вредным продуктам(чипсам, сухарикам, газирован-ным напиткам).

MyShared