

Ответы на ключевые вопросы по темам проекта «Санпросвет»

1. Грипп, COVID-19 и другие ОРВИ.

Вопрос: Почему острыми респираторными вирусными инфекциями чаще всего болеют в осенне-зимний период?

Ответ: Традиционно сезонный подъем заболеваемости приходится на холодное время года, так как в этот период, с одной стороны, вирусы приобретают максимальную активность, а с другой – вместе с переменной погоды перестраивается и иммунитет, организм получает с пищей меньше витаминов. Кроме того, большую часть времени мы проводим в закрытых помещениях вместе с другими людьми. Все это в совокупности объясняет более высокую заболеваемость в осенне-зимний период.

Вопрос: В чем опасность таких заболеваний?

Ответ: Грипп, COVID-19 и другие острые респираторные вирусные инфекции – это инфекционные заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем. Они чрезвычайно заразны и опасны тяжелым течением, грозными осложнениями вплоть до летального исхода (вирусная пневмония, отек легких, менингит и др.). Кроме того, в некоторых случаях болезнь оказывает пролонгированное негативное воздействие на организм – обостряются хронические заболевания, ухудшаются когнитивные способности, возникают проблемы со сном и прочее.

Вопрос: Почему считается, что самые уязвимые для вирусов и инфекций категории людей – это дети до шести лет и взрослые 65+?

Ответ: Для эффективной борьбы с вирусами и инфекциями к врожденному иммунитету должен добавиться приобретенный (адаптивный) иммунитет. Он активнее всего формируется в первые шесть лет жизни ребенка. У пожилых людей происходит обратный процесс – развивается феномен засыпающего иммунного ответа. Этому способствуют различные хронические заболевания и возрастные изменения в организме.

Вопрос: Как защитить себя от ОРВИ?

Ответ: Предотвращение любого инфекционного заболевания складывается из двух ключевых составляющих: специфическая и неспецифическая профилактика. Специфическая профилактика, или вакцинация, доступна при трех инфекциях (грипп, COVID-19 и пневмовирус). Противостоять большинству других респираторных вирусов помогает неспецифическая профилактика. Это комплекс мер, который позволяет человеку не заболеть в сезон простуд. Сюда входит

соблюдение правил личной гигиены (чистота рук, промывание носа, ношение маски), социальное дистанцирование, регулярная влажная уборка помещения, оздоровительные мероприятия (здоровый образ жизни, достаточная физическая нагрузка, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон).

Вопрос: Что делать в случае заболевания?

Ответ: Нужно изолировать инфицированного от здоровых лиц, чтобы предупредить дальнейшее распространение инфекции (оставаться дома, желательно выделить больному отдельную комнату). Вызвать врача и следовать его предписаниям, не назначать себе самостоятельно лекарств. Это сделает лечение наиболее эффективным и снизит риски осложнений.

2. Санитарная безопасность пищи/воды.

Вопрос: Чем может быть опасно употребление некачественных продуктов или воды?

Ответ: Пищевые продукты и вода могут быть поражены опасными химическими веществами или микроорганизмами (бактериями, вирусами, яйцами гельминтов). Употребление такой пищи и воды может вызвать тяжелую интоксикацию или инфекционное заболевание, в том числе приводящее к инвалидизации и смерти. Это особенно затрагивает детей младшего возраста, пожилых и больных людей.

Вопрос: О каких мерах профилактики нужно помнить?

Ответ: Нужно соблюдать гигиену: регулярно и тщательно мыть руки с мылом – перед едой, перед приготовлением пищи, после посещения туалета, после возвращения домой с улицы. Употреблять только чистую воду – кипяченую или бутилированную. Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды, зелень, яйца. Соблюдать правила тепловой обработки продуктов. Разогревать готовую пищу до нужной температуры. Следить за чистотой на кухне. Соблюдать правила хранения и разделки продуктов (температура и срок хранения, отдельные разделочные доски для сырых и готовых продуктов). Не покупать продукты в местах несанкционированной торговли. При покупке продуктов обращать внимание на целостность упаковки, сроки годности, отсутствие следов порчи и плесени. Обращать внимание на порядок и чистоту в точках общественного питания. Придерживаться принципов ЗОЖ (рациональное питание, физическая нагрузка и т. д.). Вакцинироваться от возможных кишечных инфекций.

Вопрос: Что нужно делать в случае заболевания?

Ответ: При симптомах отравления незамедлительно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить своевременное и грамотное

лечение и избежать опасных осложнений. В случае инфекционного заболевания и ухода на дому изолировать больного от здоровых лиц, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, а при необходимости дезинфекцию. Это позволит предупредить передачу инфекции здоровым членам семьи.

3. Острые кишечные инфекции.

Вопрос: Как происходит заражение кишечными инфекциями и чем они опасны?

Ответ: Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Возбудителями ОКИ могут быть различные бактерии или вирусы, которые попадают в организм человека через рот вместе с недоброкачественной водой, пищей или через грязные руки. Кишечные инфекции опасны стремительным развитием обезвоживания, которое может приводить к тяжелым осложнениям, в том числе к смертельному исходу (инфекционно-токсический шок, почечная недостаточность и др.). ОКИ чаще всего болеют в теплое время года.

Вопрос: О каких мерах профилактики ОКИ нужно помнить?

Ответ: Важно помнить о простых правилах: тщательно мыть руки, а также овощи, фрукты, зелень и ягоды. Правильно проводить термическую обработку других продуктов (мяса, яиц, рыбы и др.), а также соблюдать сроки и правила хранения пищи, поддерживать порядок на кухне. Покупать продукты только в установленных местах торговли. Обращать внимание на чистоту в точках общественного питания. Пить безопасную воду – кипяченую или бутилированную. Купаться только в разрешенных водоемах. При купании в бассейнах и водоемах не допускать попадания в рот и заглатывания воды. Вакцинироваться от кишечных инфекций.

Вопрос: Что делать, если вы заболели ОКИ?

Ответ: Срочно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить грамотное лечение и избежать опасных осложнений. Важно также изолировать больного, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным нужно соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, а при необходимости дезинфекцию. Это позволит снизить риск передачи инфекции здоровым членам семьи.

4. ВИЧ/СПИД .

Вопрос: Чем ВИЧ отличается от СПИДа?

Ответ: ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это инфекционный возбудитель, который снижает способность организма человека сопротивляться различным инфекциям. Последняя стадия заболевания, вызванного этим вирусом, называется СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита человека). На этой стадии иммунная система человека уже критически поражена вирусом и не может сопротивляться. Другими словами, человек может быть инфицирован ВИЧ, но при этом у него может не быть СПИДа. От заражения ВИЧ до заболевания СПИДом может пройти 10–15 лет, этот период отличается у разных людей.

Вопрос: Чем опасен вирус иммунодефицита человека?

Ответ: ВИЧ/СПИД опасен тем, что это пожизненное заболевание, требующее постоянного лечения, в отсутствие которого у человека развиваются различные инфекции, болезни, злокачественные опухоли. ВИЧ-инфекция длительное время может протекать бессимптомно и обнаруживаться случайно, при этом инфицированный человек является заразным и может передавать вирус другим. Вирус передается через кровь, семенную жидкость, влагалищный секрет и грудное молоко.

Вопрос: Есть ли какие-то симптомы, которые указывают на ВИЧ?

Ответ: У ВИЧ-инфекции нет симптомов. Инфицированный человек может прожить много лет, даже не подозревая об этом. Никаких внешних признаков того, что человек является носителем вируса иммунодефицита, нет. Если кто-то часто простужается или периодически страдает от высыпаний герпеса, то это не означает, что он заражен ВИЧ.

Вопрос: На какой стадии начинают лечение заболевания?

Ответ: Лечение ВИЧ-инфекции эффективно на всех стадиях заболевания. В том числе и в периоды, когда развивается СПИД. Правда, если до этого дошло, значит, присоединилось еще много других заболеваний, которые тоже надо лечить. Поэтому в стадии СПИДа лечиться значительно труднее, надо принимать много лекарств одновременно. Но тем не менее они помогают восстановить иммунитет и прожить еще много лет.

Вопрос: Как защитить себя от ВИЧ?

Ответ: Не вступать в незащищенные половые отношения. Использовать барьерную контрацепцию (презервативы). Не употреблять инъекционные наркотические вещества. Использовать личные средства гигиены – маникюрные принадлежности, бритву и другое. Обращать внимание на

обстановку при получении инвазивных процедур (инъекции, пирсинг, татуировки и т. д.) – важно наличие одноразовых инструментов, соблюдение санитарных правил обработки (дезинфекции, стерилизации).

Вопрос: Что делать в случае заболевания?

Ответ: Обратиться за медицинской помощью в специализированное лечебное учреждение, чтобы получить терапию, которая замедлит прогрессирование ВИЧ-инфекции, позволяя инфицированному человеку жить полноценной жизнью.

5. Клещи и насекомые – переносчики инфекций, грызуны.

Вопрос: Чем опасен укус клеща и всегда ли это может вызвать заболевание?

Ответ: При укусе клеща человек может заразиться различными инфекциями. Наиболее опасными из них являются клещевой энцефалит, боррелиоз (болезнь Лайма), туляремия. Эти заболевания могут приводить к тяжелым необратимым последствиям – параличам, нарушениям функций мозга, поражениям суставов и внутренних органов, инфекционно-токсическому шоку и даже смерти. Далеко не все клещи являются носителями инфекции, однако выяснить это можно только проведя анализ.

Вопрос: Как защитить себя от клещей?

Ответ: Клещи обитают на траве и невысоких кустарниках. Период их активности начинается в конце марта и завершается к октябрю. Поэтому, гуляя в парке, в лесу или просто в сельской местности в этот период, нужно одеваться соответственно: в светлую однотонную одежду, максимально закрывающую руки и ноги. Использовать головной убор или капюшон, а также обувь, полностью закрывающую ступни. Чем меньше будет открытых участков кожи, тем лучше. Желательно избегать контакта с травой и кустарниками, ходить по широким тропинкам, пользоваться отпугивающими клещей средствами (репеллентами). На прогулке осматривать одежду каждые 20–30 минут. После возвращения домой тщательно осмотреть все тело, включая волосистую часть головы и естественные складки (пах, подмышки, пупок, за ушами). Если вы гуляли с собакой, то нужно осмотреть и ее, так как клещ может прятаться в шерсти и потом переместиться на человека. Также важно проходить вакцинацию (от клещевого энцефалита, туляремии).

Вопрос: Что делать в случае укуса клеща?

Ответ: Нужно постараться как можно быстрее извлечь клеща – самостоятельно или обратившись в ближайшее медицинское учреждение. Чем быстрее снят клещ, тем меньше риск заражения. При самостоятельном извлечении клеща постарайтесь не повредить его: нужно захватить пинцетом или петлей ближе к головке и плавно, крутящими движениями тянуть вверх. После этого обработать место укуса любым антисептиком (спирт, йод, дезинфицирующий гель). Клеща поместить в плотно закрывающуюся емкость, положив туда ватку, смоченную водой, несколько травинок. Затем обратиться в лечебное учреждение и доставить туда клеща для исследования на различные инфекции. Это позволит своевременно провести экстренную профилактику инфекции. В случае обнаружения в клеще возбудителей инфекций нужно обратиться к врачу, чтобы получить соответствующую профилактическую терапию.

Вопрос: Что делать, если не получилось сдать клеща на исследование?

Ответ: Если не удалось сделать анализ или возбудители инфекций не обнаружены, необходимо быть очень внимательным к своему здоровью в течение месяца после укуса клеща. При изменении самочувствия (повышение температуры, покраснение в месте укуса и др.) следует обратиться к врачу, сообщив ему о факте присасывания клеща. Это позволит начать грамотное лечение и снизить риски опасных осложнений.

Вопрос: Чем опасны укусы комаров?

Ответ: Комары могут быть переносчиками опасных инфекций. Среди них – малярия, туляремия, лихорадка Западного Нила, лихорадка Зика и другие. Эти инфекции передаются через укусы комаров и часто развиваются в тяжелые заболевания, приводящие к серьезным осложнениям (отек легких и мозга, параличи конечностей и органов дыхания и др.) и летальному исходу. В большей степени это касается зарубежных стран с жарким и влажным климатом. Наибольшему риску заражения подвержены туристы, которые посещают страны Африки, Азии, Южной Америки.

Вопрос: Как защитить себя?

Ответ: Изучить информацию об эндемичности региона при планировании туристических поездок. Пройти курс химиопрофилактики перед путешествием. При нахождении в эндемичных районах носить соответствующую одежду, защищающую от укусов комаров. Использовать отпугивающие комаров средства (репелленты), москитные сетки. Проводить обработку жилья специальными средствами. При первых симптомах заболевания (высокая температура, головная боль, озноб,

тошнота и др.) нужно срочно обратиться к врачу. Это позволит своевременно начать специфическое лечение и избежать тяжелых осложнений.

Вопрос: Представляют ли опасность мыши, крысы и прочие грызуны?

Ответ: Грызуны (крысы, мыши, суслики, сурки и т. д.) являются переносчиками различных инфекционных заболеваний. Среди них – геморрагическая лихорадка, бешенство, чума, туляремия, тиф и другие. Эти заболевания характеризуются тяжелым течением и нередко приводят к летальному исходу. Инфекции могут передаваться человеку при употреблении пищи и воды, которой касались зараженные особи, при непосредственном контакте с больными животными, их тушками или испражнениями, через укусы, через вредителей (блох, клещей, комаров), обитающих на грызунах, а также при вдыхании воздуха, зараженного возбудителями инфекций.

Вопрос: Каковы меры защиты?

Ответ: Важно соблюдать меры личной гигиены: мыть руки (перед едой, после посещения общественных мест). Тщательно мыть овощи и фрукты. Не допускать контактов продуктов с грызунами. Употреблять кипяченую или бутилированную воду. Если грызун принес в дом домашний питомец, важно не дать ему съесть «добычу». Аккуратно, надев перчатки или пакет на руку, надо завернуть труп грызуна в пакет и выбросить. Пол промыть с моющим, дезинфицирующим средством. Во время уборки пользоваться перчатками, защитной маской. Важно регулярно проводить специальную обработку помещений, где могут появиться грызуны. При необходимости проводить дератизационные мероприятия: использовать механические ловушки или привлекать специалистов для обработки территории специальными средствами.

Вопрос: Что делать в случае укуса грызуна?

Ответ: В случае укуса грызуна нужно промыть рану, тщательно обработать ее любым антисептическим раствором (йод, зеленка, спирт, перекись водорода) и забинтовать. При первых симптомах заболевания (повышение температуры, слабость и недомогание, кишечные расстройства и др.) необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Это позволит дифференцировать заболевание, начать лечение и снизить риски развития опасных последствий.