

# УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактика наиболее опасных инфекционных  
заболеваний

Подготовила: Преподаватель предмета  
«Укрепление здоровья и профилактика  
заболеваний»  
Муфтахиева А.К.

# ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ ГРИПП

## Группа Риска

1. Организованные дети
2. Часто болеющие дети



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Вакцинация против гриппа, начиная с 6 месячного возраста.
2. Исключительно грудное вскармливание до 6-ти месяцев и грудное вскармливание до 2-х лет.
3. Рекомендации по рациональному питанию с достаточным потреблением витамина С в эпидсезон.
4. Соблюдение температурного режима помещений.
5. Частое проветривание помещений.
6. Закаливание.
7. Ранняя изоляция и лечение больных ОРВИ или гриппом и уменьшение контактов с больными.



# ИНФЕКЦИИ ПЕРЕДАВАЕМЫЕ АЛИМЕНТАРНЫМ ПУТЕМ

- Кишечные инфекции
- Острый гепатит А
- Гельминтозы

## ГРУППА РИСКА:

1. Дети, находящиеся на раннем смешанном и искусственном вскармливании.
2. Дети с недостаточной массой тела (гипотрофия)
3. Часто и длительно болеющие дети.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Исключительно грудное вскармливание до 6-ти месяцев и грудное вскармливание до 2-х лет.
- Продление грудного вскармливания на летне-осенний период.
- Использование кипяченной воды для питья (при условии ее хранения не более 3-х часов)
- Правильное хранение продуктов.
- Тщательное мытье фруктов и овощей.
- Влажная уборка и проветривание помещений, мытье игрушек мыльно-содовым раствором, борьба с мухами
- Купание в местах, разрешенных для купания



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Проф осмотры неорганизованных детей дошкольного возраста 1 раз в год (соскоб и кал на яйца глист)
- Обязательная изоляция детей с признаками диареи.
- Своевременное выявление контактных лиц во избежание реинфекции.



# ПРОФИЛАТИКА ГЕПАТИТА А

- Среди самых распространенных и опасных «болезней немытых рук» первенство уверенно удерживает гепатит А. В группу риска заражения попадают, в первую очередь, дети дошкольного и младшего школьного возрастов, которые в силу своей экспрессивности и нетерпеливости употребляют немытые фрукты или спешат схватить бутерброд грязными руками, или не распрощались с привычкой тянуть в рот пальцы, игрушки, карандаши.
- Подобная беспечность приводит к заражению гепатитом и может поставить под угрозу здоровье всей семьи, поскольку этот вирус передается фекально-оральным путем. Подобный тип передачи может вызвать эпидемию, как это случилось в Чехии в 2008 году.



# ОСНОВНЫЕ ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

- контакт с зараженным человеком, пользование общими предметами гигиены;
- при контакте зараженной водой;
- употребление вируссодержащей пищи.

# СИМПТОМАТИКА

- первые три дня после инкубационного периода — повышение температуры до 40<sup>0</sup>;
- параллельно с появлением кашля, насморка и слезоточивости — нехарактерная для простудных заболеваний светобоязнь;
- тошнота и потеря аппетита;
- головная боль.



## А ТАК ЖЕ...

- Следует акцентировать внимание на том, что симптомы зависят и от возраста, заболевшего: у детей никогда не проявляется полная клиническая картина, цвет их кожи остается нормальным на протяжении всего периода заболевания. Пожелтение кожных покровов наблюдается только у взрослых. Если желтизна стала проступать все заметнее, знайте, что болезнь перешла в стадию неопасной. Зачастую пожелтение кожи сопровождается снижением температуры и исчезновением болевых ощущений.



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- избегать употребления воды из незнакомых источников, не купаться в водоемах сомнительной чистоты. Это касается и слишком «густозаселенных» пляжей в период летнего зноя, а также водоемов, в которые стекают канализационные воды;
- обязательно соблюдать элементарные гигиенические нормы и мыть руки после каждого посещения туалета, после прихода с улицы и перед едой;
- поддерживать чистоту в помещениях;
- предметы личной гигиены должны иметь одного хозяина, делиться ими с окружающими нельзя;
- обязательно и очень тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением в чистой проточной воде;
- ни в коем случае не использовать в качестве удобрения некомпостированный помет.



## ГЕПАТИТ Е

- Очень близкий по характеру протекания и путям заражения к гепатиту А вирус группы Е. Некоторое время его считали разновидностью гепатита А, но заболевание доказало свою самостоятельность, поражая людей определенного возраста – от 15 до 30 лет.
- Опасности заражения подтверждены, в основном, мужчины, но если заболевает беременная женщина, то все силы и медиков, и её собственного организма должны быть брошены на спасение. Официального объяснения пока нет, но факт остается фактом – после гепатита Е не выживает каждая пятая.



# СИМПТОМАТИКА

- тошнота;
- повышение температуры;
- отсутствие аппетита;
- слабость;
- пожелтение кожных покровов наступает на 4-10 день после появления первых признаков заболевания.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- поскольку вирус распространен в странах Средней Азии, отправляясь туда в туристическую или деловую поездку, особое внимание следует уделять качеству воды — пить исключительно бутилированную или кипяченую;
- мыть овощи и фрукты только чистой водой.



## ГЕПАТИТ В

- Самый опасный и трудноизлечимый из гепатитов, поражающий людей самого «цветущего» возраста — от 20 до 40 лет. Возможно, это предопределено одной из причин передачи возбудителя — вирус легко «подцепить», практикуя случайные половые связи.
- Проблематично то, что диагностика гепатита В невозможна без лабораторных исследований и то, что он «располагает» достаточно длительным инкубационным периодом — до 120 дней.



## ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

- половым путем при отсутствии постоянного партнера и увлечением случайными связями;
- при переливании крови (для заражения достаточно 10 мл сыворотки, содержащей вирус);
- при использовании зараженных колюще-режущих предметов быта и личной гигиены;
- при халатности медперсонала (некачественно продезинфицированных инструментах);
- при использовании зараженного инструментария в маникюрных салонах и стоматологических клиниках;
- от матери к плоду во время вынашивания.



## СИМПТОМАТИКА

Первые проявления достаточно вялые и размытые, поэтому определить заболевание очень сложно:

- тошнота и рвота;
- потеря аппетита;
- дискомфорт в желудке, выраженный «каменной» тяжестью;
- боли суставов;
- отчетливые боли в правом подреберье.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- избежание распутной половой жизни, а при сексуальной связи с малознакомым партнером — обязательное использование презерватива;
- наличие одноразовых инструментов при клиническом анализе крови;
- строгий контроль со стороны медицинских работников за использованием и дезинфекцией приборов и инструментария;
- запрещено давать во временное пользование личные предметы гигиены (станки для бритья, ножницы, наборы для маникюра);
- вакцинация остается самой эффективной профилактикой

