### Менингококковая инфекция

**Менингококковая инфекция** занимает важное место в инфекционной патологии человека, что обусловлено тяжестью течения и высокой летальностью.

**Возбудитель** – менингококк, неустойчив во внешней среде. Прямые солнечные лучи, температура ниже 22°, высушивание приводят к быстрой гибели микроба. Кипячение убивает его моментально.   
**Источником инфекции** является больной человек или «Здоровый носитель». Наибольшее значение в передачи инфекции имеет больной в остром периоде заболевания.   
**Путь передачи** воздушно-капельный. Распространение возбудителя происходит при кашле, чихании и, даже при разговоре. Заражение происходит только при тесном и длительном общении (расстояние - менее 50 сантиметров).

Самый **поражаемый контингент** — дети от 6 месяцев до 5 лет. Чаще других заболевают лица, чья деятельность связанна с длительным пребыванием на холоде и в тесных помещениях (студенты, обучающиеся в непроветриваемых помещениях и широко контактирующие между собой).

**Основные клинические проявления инфекции.**

Заболевание может возникнуть через 1-10 дней после общения с источником возбудителя инфекции.   
Основной формой менингококковой инфекции является носительство менингококка (без воспалительных процессов в носоглотке). У части зараженных людей размножение бактерий в носоглотке приводит к местным воспалительным реакциям (назофарингит). Проявляется заболевание и в таких тяжелых формах, как менингит, менингококкцемия, менингоэнцефалит.   
**Менингококковый назофарингит** – похож на заболевание ОРВИ, у больного может быть затяжной насморк (сухой ринит). Больной либо выздоравливает через 3-7 дней или наступают тяжело протекающие варианты инфекции.   
**Менингококковый менингит** – воспаление мягкой мозговой оболочки, при проникновении бактерий в головной мозг. К простому насморку присоединяются сильные головные боли, скованность шейных мышц, потеря сознания, повышение температуры тела.   
**Менингококковый сепсис** – самая опасная форма заболевания, возникает при проникновении бактерий в кровь. Может протекать молниеносно и быстро заканчиваться смертью пациента. Характеризуется значительным повышением температуры (38°-40°С) в течение 1-3 дней, болями и першением в горле, рвотой; в тяжелых случаях, нарушением сознания, психики (бред, возбуждение), геморрагической сыпью. Очень выражена интоксикация (отравление продуктами распада менингококков), приводящая к нарушению сердечно-сосудистой деятельности, дыхания.   
**Диагноз** ставят на основании клинической картины и результатов лабораторных исследований. 

**Основные мероприятия по профилактике менингококковой инфекции:**

- родители должны помнить, что маленьких детей нужно максимально оградить от общения с большим количеством людей, избегать поездок в общественном транспорте, походов в магазины, в гости и другие места. Среди такого количества контактных, несомненно, могут быть бактерионосители;

- избегать приглашения на семейные праздники, где имеются люди с признаками ОРВИ;

- легкое недомогание, насморк, кашель у взрослых должны стать сигналом для надевания масок в помещениях, где находятся маленькие дети и тщательного мытья рук водой с мылом после кашля или чихания.

**Необходимо соблюдение простейших меры гигиены:**

* частое проветривание помещения, проведение влажной уборки не реже 2-х раз в день;
* при кашле или чихании, использование одноразовых носовых платков и утилизация использованных. При отсутствии носового платка – кашель и чихание – в «локоть»;
* тщательное и частое мытье рук водой с мылом не менее 20 секунд;
* санирование хронических заболеваний носоглотки.

В домашних очагах и в организованных коллективах, после госпитализации больного проводят ежедневную влажную уборку, частое проветривание (в течение 30-45 минут), ультрафиолетовое облучение, максимальное разуплотнение в спальных комнатах.   
**Лечение:**больных с менингококковой инфекцией или с подозрением на нее немедленно госпитализируют. **Родителям, лицам, наблюдающим за больным, необходимо всегда помнить: при малейших симптомах заболевания надо вызвать скорую помощь и быстро доставить больного в больницу.**

Информация предоставлена ГУ «Столбцовский РЦГиЭ»

### Меры профилактики гриппа

**Меры профилактики гриппа и ОРЗ**

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) – заболевания, передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители ОРЗ передаются от человека к человеку при кашле или чихании. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с человеком с симптомами ОРЗ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску заражения. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Чтобы избежать заражения:

-избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, с явлениями жара (температуры) и кашля;

-избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;

-не прикасайтесь ко рту и носу немытыми руками;

-чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

-чаще проветривайте помещения;

-используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

-придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Если в доме кто-то заболел, то придерживайтесь следующих рекомендаций:

- ограничьте контакт больного с другими членами семьи, изолировав его по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;

- при уходе за больным используйте маску;

-тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным; -выделите отдельные полотенца каждому члену семьи;

-уход за больным, по возможности, должен осуществлять только кто-то один, при этом, не допуская беременных женщин и детей;

-постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной, а также проводите влажную уборку с использованием моющих средств.

Что делать, если появились симптомы ОРЗ?

Прежде всего, следует остаться дома, вызвать врача и выполнять все его рекомендации. Также по возможности избегать контакта со здоровыми членами семьи, соблюдать постельный режим, принимать большое количество жидкости, при кашле и чихании закрывать рот и нос носовым платком или одноразовыми салфетками, сразу помыть руки с мылом. Не забывайте носить маску при общении с окружающими. Не используйте повторно одноразовые маски.

Чтобы исключить заражение детей, родителям необходимо прислушаться к следующим советам:

-научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд, проводя эту процедуру одновременно с ними, что послужит хорошим примером для детей;

-научите детей кашлять и чихать в салфетку или при отсутствии салфетки, в изгиб локтя;

-рекомендуйте детям не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра;

-заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы);

-воздержитесь от частых посещений многолюдных мест;

-в случае контакта ребенка с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема антивирусных средств;

-не забывайте про прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, занятия физической культурой, закаливающие процедуры (влажные обтирания, контрастный душ и т.д.), рациональное питание, прием витаминно-минеральных комплексов.

Что же делать, если ребенок все же заболел?

-вызовите врача на дом;

-давайте ребенку много жидкости (сок, воду, морс);

-создайте ему комфортные условия, успокойте его;

-выполняйте рекомендации врача;

-держите салфетки и емкость для использованных салфеток на расстоянии, удобном для больного.

Соблюдение всех вышеперечисленных мероприятий поможет избежать заражения гриппом, но наиболее надежным и эффективным способом профилактики гриппа является прививка, которую нужно делать в октябре-ноябре. Своевременная вакцинация – залог здоровья Вас и Ваших близких.

Только бережное и ответственное отношение к здоровью поможет избежать заболеваний.

Информация предоставлена ГУ «Столбцовский РЦГиЭ»

**Безопасность пищевых продуктов**

7 апреля пройдет Всемирный день здоровья под девизом «Безопасность пищевых продуктов».

Небезопасные продукты питания создают угрозы в области здравоохранения и представляют опасность для здоровья каждого человека.

Заражение продуктов может произойти на любом этапе, однако чаще возникновение заболеваний связано с несоблюдением правил обращения с продуктами на дому, предприятиях общественного питания, рынках, в торговой сети.

Безопасность пищевых продуктов должна быть обеспечена на всем протяжении цепи производства пищевых продуктов, начиная от фермеров и производителей и кончая продавцами и потребителями. В публикации ВОЗ "Пять важнейших принципов безопасного питания" дается практическое руководство для продавцов и потребителей в области обработки и подготовки продуктов питания:

• ***Принцип 1***: Храните продукты в чистоте

• ***Принцип 2***: Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке

• ***Принцип 3***: Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке при необходимой температуре

• ***Принцип 4***: Пользуйтесь безопасной водой и безопасными сырыми продуктами

• ***Принцип 5***:Соблюдайте правила личной гигиены

По вопросам безопасности продуктов питания обращайтесь по телефону7-33-56

**Элементарное пренебрежение правилами гигиены при покупке, продаже и приготовлении пищи, может сыграть ведущую роль в возникновении пищевой инфекции.**

Информация предоставлена СтолбцовскимРЦГиЭ