

Инфекционные заболевания: профилактика



Человека окружают миллиарды бактерий и вирусов, которые могут по-разному влиять на организм. Одни виды создают благоприятную микрофлору, другие негативно воздействуют на работу значимых органов. Так как инфекция передается между людьми, можно наблюдать случаи заражения в определенных регионах. Каждый человек может обезопасить себя от вредных вирусов, соблюдая несложные правила.

Мыть руки

Когда речь идет о профилактике распространения вирусной инфекции, гигиена рук считается одной из важных мер предосторожности. Во время контакта с разными поверхностями, вирусы, грибки и бактерии могут остаться на коже, после попасть в рот, нос или глаза. Простое мытье рук позволит обезопасить человека не только от вредных микроорганизмов, но и предотвратить смертельные заболевания. Мыть руки обязательно нужно:

- после посещения туалета, смены подгузника, контакта с любой биологической жидкостью;
- перед приготовлением пищи;
- мылом в теплой воде не меньше 30 секунд.

Следить за ногтями

Регулярное мытье рук не сможет помочь, если тщательно не следить за состоянием ногтей. Именно под ними любят скапливаться и размножаться бактерии. Маленькие дети и нервные люди очень часто грызут ногти, вследствие чего появляются глисты и заболевания ЖКТ. Поэтому за ногтями нужно постоянно ухаживать, подстригать их и чистить.

Как можно реже прикасаться к лицу, глазам и носу

Каждый человек в течении всего дня часто прикасается к лицу. Опасные вирусы и бактерии, которые в это время находятся на руках, могут легко попасть в организм.

Не следует касаться глаз и носа даже только что вымытыми руками, поскольку их слизистые оболочки не защитят организм от проникновения патогенных веществ.

Делать вовремя прививки

Вакцинация считается профилактикой многих болезней. Благодаря своевременно сделанным прививкам можно предотвратить заболевание либо сделать его течение не таким острым.

Вакцина выступает в качестве стимулятора ответа иммунной системы на воздействие опасных патогенов. И если человек заболевает, иммунная система будет вести эффективную борьбу с конкретным вирусом.

Выделяют общественную и индивидуальную профилактику.

Индивидуальная профилактика предусматривает: прививки, закаливание, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, быта и отдыха, охрану окружающей среды.

Общественная включает систему мероприятий по охране здоровья коллективов: создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте.

В целях предупреждения, ограничения распространения и ликвидации инфекционных болезней проводится **иммунопрофилактика** путем проведения профилактических прививок. Этот вид профилактики инфекционных заболеваний непосредственно связан с созданием в организме человека иммунитета (невосприимчивости) к определенной инфекции с помощью иммунизации и называется – специфическая иммунопрофилактика инфекционных заболеваний. Выделяют два основных вида иммунопрофилактики:

- активная иммунизация (вакцинация) – после введения в организм человека вакцины (антиген возбудителя или живые ослабленные микроорганизмы) происходит образование специфических антител, которые даже при заражении препятствуют развитию инфекционного заболевания. В настоящее время проводится активная иммунизация против таких инфекционных заболеваний: столбняк, коклюш, дифтерия, вирусный гепатит В, полиомиелит, корь, краснуха, эпидпаротит («свинка»), туберкулез.
- пассивная иммунизация – в организм вводятся готовые антитела к определенной инфекции, что используется для экстренной профилактики инфекционных заболеваний (экстренная профилактика столбняка).
- Необходимо помнить: чем больше людей вакцинировано, тем выше коллективный иммунитет и барьер для инфекционных заболеваний. Победить инфекцию можно, если вакцинацией будет охвачено все население.
- Каким бы не был метод профилактики, его использование поможет предотвратить заболевание, что особенно важно при неизлечимых инфекциях, таких как ВИЧ СПИД, бешенство и вирусные гепатиты.

Соблюдать самоизоляцию

В случае инфекционного заболевания следует оставаться дома и не покидать помещение без крайней необходимости. Нужно ограничить круг общения, в целях недопущения распространения вируса. Одни виды инфекций могут не передаваться при контакте с людьми, однако другие имеют свойство распространяться достаточно быстро.

При малейших симптомах заболевания надежнее не покидать пределы дома. Чтобы исключить распространение опасной болезни, нужно:

- чаще мыть руки;

- проветривать комнату;
- делать влажную уборку.

Правильно готовить и хранить пищу

Некоторые вредные бактерии способны проникать в организм во время приема пищи, в результате возникают кишечные и пищевые инфекции. Поэтому очень важно готовить еду из свежих и качественных продуктов, приготовленные блюда хранить с соблюдением всех требований. Чтобы исключить риск заболеваемости, нужно:

- перед приготовлением еды тщательно мыть руки и протирать рабочую поверхность;
- хранить продукты в холодильнике, если возникают сомнения в качестве, их лучше выбросить;
- проверять срок годности продуктов.

Осторожно путешествовать

Прежде чем отправиться в путешествие, стоит заранее ознакомиться о допустимых рисках заболеваний. В экзотических странах могут встречаться конкретные виды вирусов, которые отсутствуют на родине. Поэтому не лишним будет:

- узнать все о прививках, которые стоит сделать в обязательном порядке;
- во время отдыха часто мыть руки, чтобы не допустить проникновения инфекции;
- использовать специальные инсектицидные вещества от различных насекомых, поскольку в большинстве случаев переносчиками являются именно они.