

Памятка для населения по профилактике клещевого энцефалита.

1. Необходимо одеваться таким образом, чтобы уменьшить возможность проникновения клещей под одежду и облегчить ее быстрый осмотр. Брюки должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой. Верхнюю часть одежды (рубашка, куртка) необходимо заправлять в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке.

Желательно, чтобы ворот рубашки и брюки не имели застежки или имели застежку типа "молния", под которую не могут заползти клещи.

На голове предпочтительнее шлем-капюшон, плотно пришитый к рубашке, в крайнем случае, волосы должны быть заправлены под шапку или косынку. Лучше, чтобы одежда была светлой и однотонной, так как на ней клещи более заметны.

Следует знать, что клещи прицепляются к одежде с травяной или кустарниковой растительности и всегда ползут вверх по одежде.

2. Нельзя садиться или ложиться на траву.

3. Необходимо регулярно и, по возможности, часто (каждые 15 – 30 минут) проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся к одежде клещей.

4. Существенно увеличить уровень защиты от нападения и присасывания клещей и снизить частоту само- и взаимоосмотров можно, если применять для обработки одежды специальные акарицидные и репеллентные средства или носить специальную защитную одежду.

5. Для выбора места стоянки, ночевки в лесу предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности.

Перед ночевкой следует тщательно осмотреть одежду, тело, волосы. Если лагерь располагается на эпидемически опасной территории, то целесообразно предварительно провести ее однократную обработку акарицидами.

6. После возвращения из леса необходимо как можно быстрее провести полный осмотр тела, одежды.

При возможности одежду снять и вывесить ее на воздухе на несколько часов.

7. Не заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки, охотничьи трофеи, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи.

8. Необходимо осматривать домашних животных, находившихся на улице, обнаруженных клещей снимать и умерщвлять.

9. Раздавливать клещей пальцами нельзя.

10. Присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить, ранку продезинфицировать раствором йода и обратиться в медицинское учреждение для решения вопроса о необходимости назначения специфической профилактики.

Присосавшегося клеща сохранить в плотно закрытом флаконе для лабораторного определения его инфицированности.

Помните, что соблюдение мер профилактики при выходе на природу, своевременное обращение за медицинской помощью, своевременно начатое лечение поможет предотвратить развитие инфекций, передающихся иксодовыми клещами.

Профилактика новой коронавирусной инфекции.

Новая коронавирусная инфекция передается от больного человека к здоровому человеку через близкие контакты. Когда человек чихает или кашляет рядом с вами. Когда капельки слизи изо рта и носа больного попадают на поверхности, к которым вы прикасаетесь. Люди "серебряного возраста" старше 60 лет в группе особого риска. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить Ваше здоровье!

- Постарайтесь реже посещать общественные места. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом, особенно в часы пик. Сократите посещение магазинов и торговых центров, МФЦ, банков.
- Попросите своих близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров дистанционно.
- Если Ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды - ограничьте с ними контакты и настоятельно требуйте их обращения за медицинской помощью. Ваш мудрый совет поможет сохранить здоровье Вас и Ваших родных!
- Часто мойте руки с мылом, гигиена очень важна для Вашего здоровья. Мойте их после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи. Не трогайте грязными руками лицо, рот, нос и глаза - так вирус может попасть в Ваш организм.
- Запаситесь одноразовыми бумажными платочками. При кашле и чихании прикрывайте ими рот и нос и выбрасывайте салфетку сразу после использования.
- Пользуйтесь влажными салфетками для дезинфекции. Протирайте ими сумки, телефоны, книги и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и в транспорте.
- Если Вы заболели или почувствовали себя нехорошо (не только в связи с простудными признаками, но и по другим проблемам со здоровьем, например, давлением) - не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.
- Если Вы заболели простудой, а среди Ваших близких люди выезжали за рубеж в последние две недели, обязательно скажите об этом врачу. Он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

Берегите себя и будьте здоровы!