20 - 26 марта в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза объявлена неделя профилактики инфекционных заболеваний.

,

Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.

,

Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:

,

- Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) - для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;

- Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) - важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;

- Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;

- Кровяной путь передачи (наиболее часто - вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) - в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).

,

Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).

Здоровый образ жизни — залог здоровья!

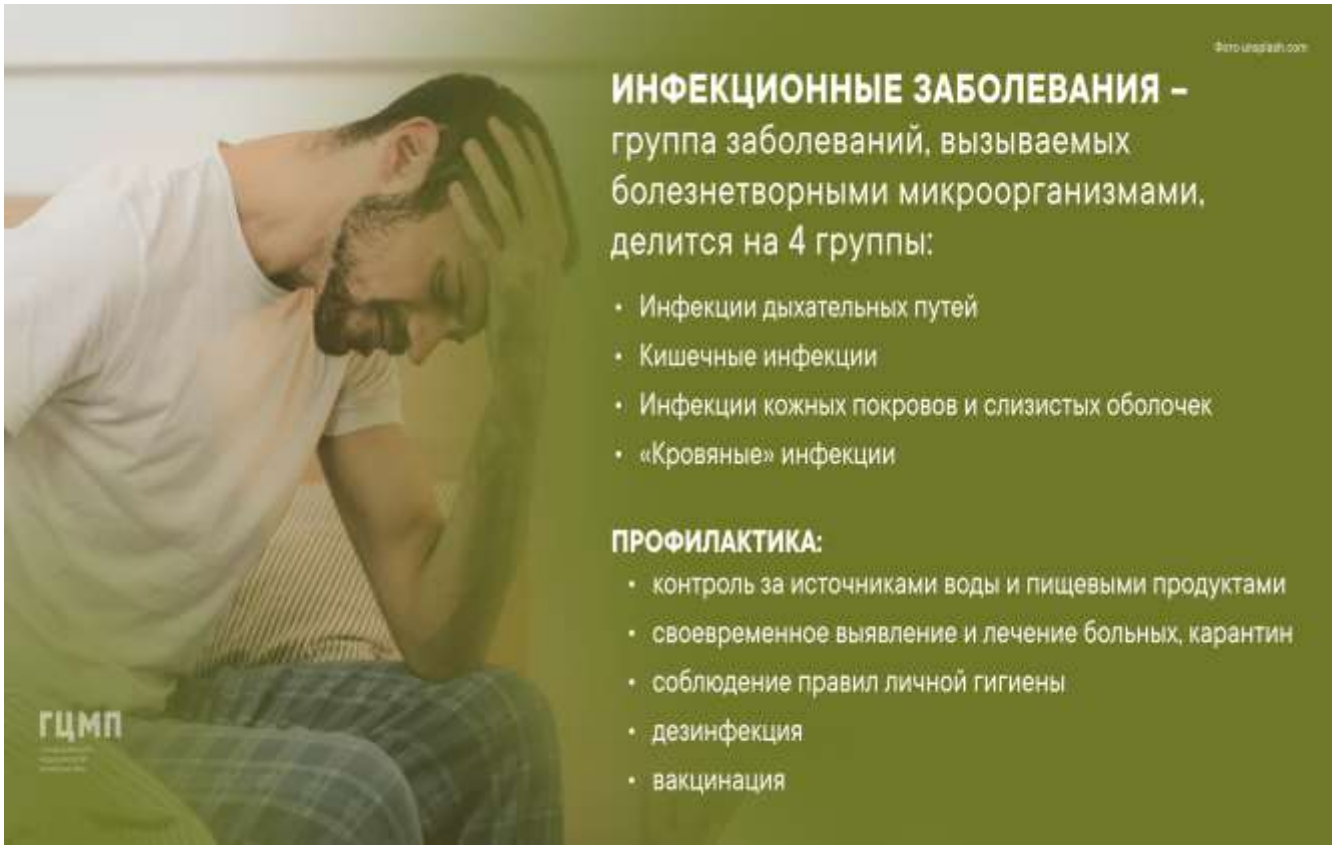
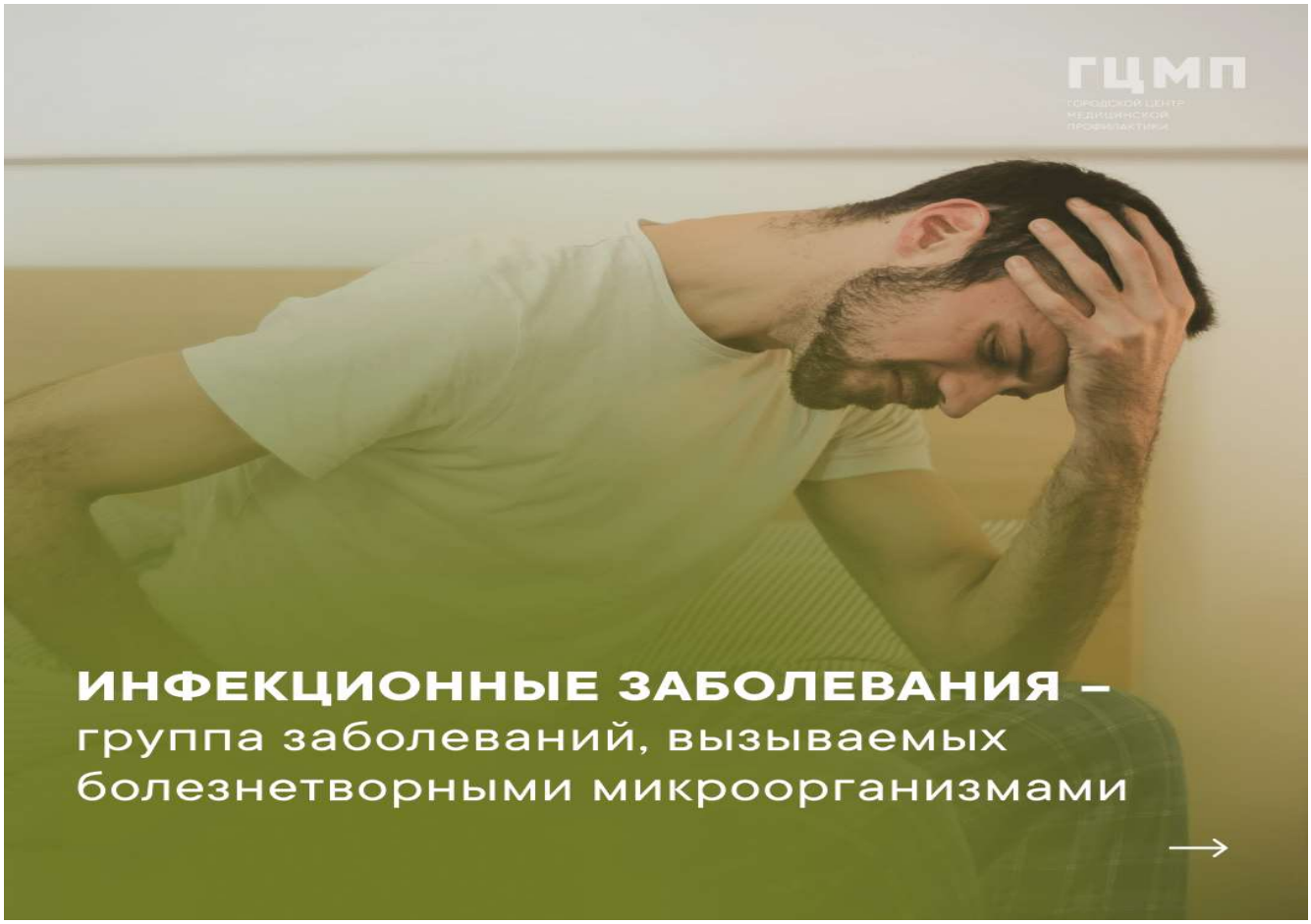


Фото unsplash.com
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ –
группа заболеваний, вызываемых
болезнетворными микроорганизмами,
делится на 4 группы:
• Инфекции дыхательных путей
• Кишечные инфекции
• Инфекции кожных покровов и слизистых оболочек
• «Кровяные» инфекции
ПРОФИЛАКТИКА:
• контроль за источниками воды и пищевыми продуктами
• своевременное выявление и лечение больных, карантин
• соблюдение правил личной гигиены
• дезинфекция
• вакцинация
ГЦМП

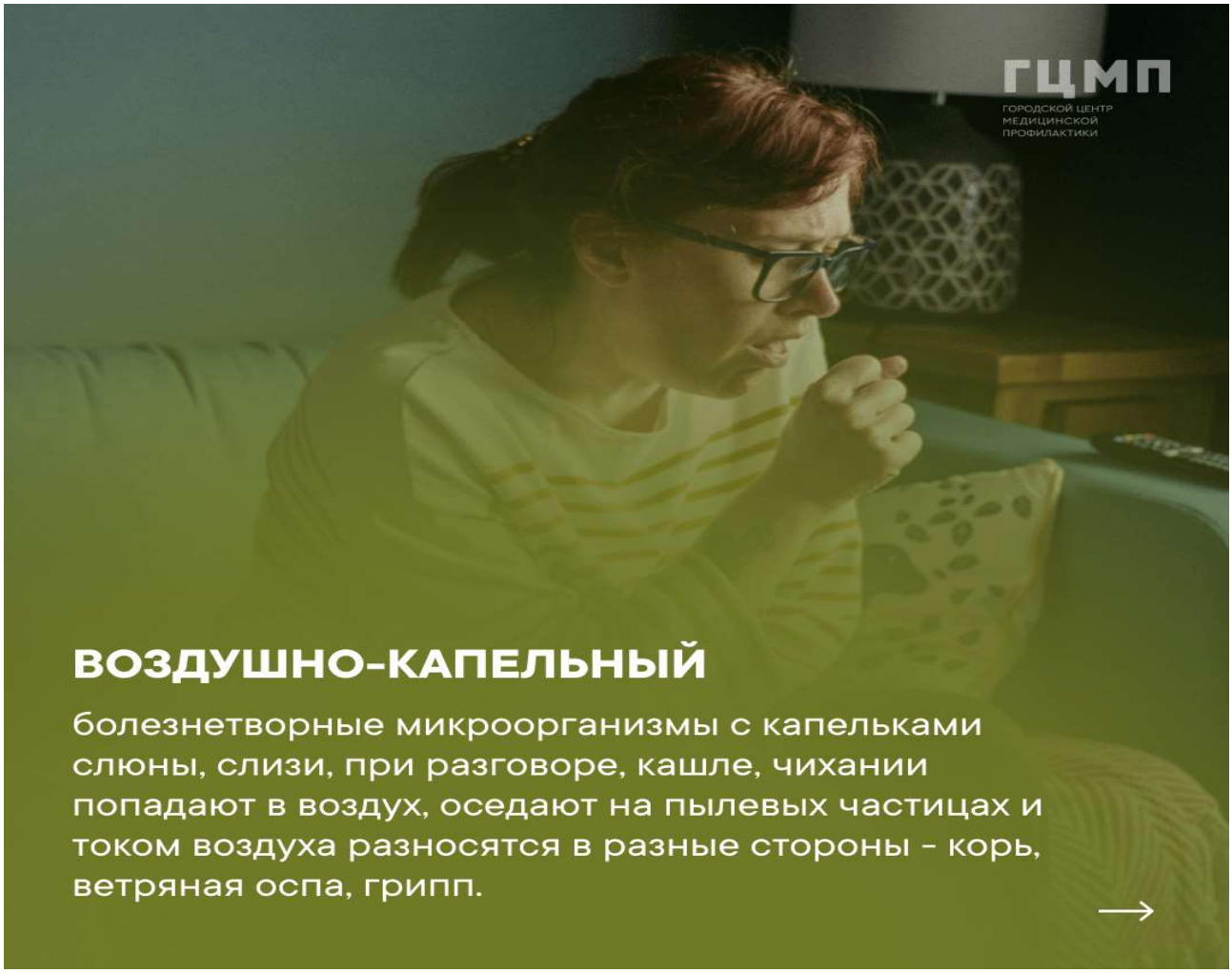

ГЦМП
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ –
группа заболеваний, вызываемых
болезнетворными микроорганизмами
→

ПУТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИЙ:

- воздушно-капельный: корь, краснуха, ветряная оспа, грипп, коклюш, ОРВИ;
- водно-пищевой: острые кишечные инфекции;
- контактно-бытовой: герпес, чесотка, столбняк, микроспория;
- трансмиссивный: малярия, болезнь Лайма, энцефалиты.

КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ

при непосредственном общении больного человека со здоровыми (прямой контакт) или через предметы домашнего обихода: белье, посуда, книги, игрушки и пр. (косвенный контакт) – герпес, чесотка, столбняк, микроспория.



ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ

болезнетворные микроорганизмы с капельками слюны, слизи, при разговоре, кашле, чихании попадают в воздух, оседают на пылевых частицах и током воздуха разносятся в разные стороны - корь, ветряная оспа, грипп.

ВОДНО-ПИЩЕВОЙ

инфекция передается с пищевыми продуктами или водой (питьевой, хозяйственной, промышленной) - все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А

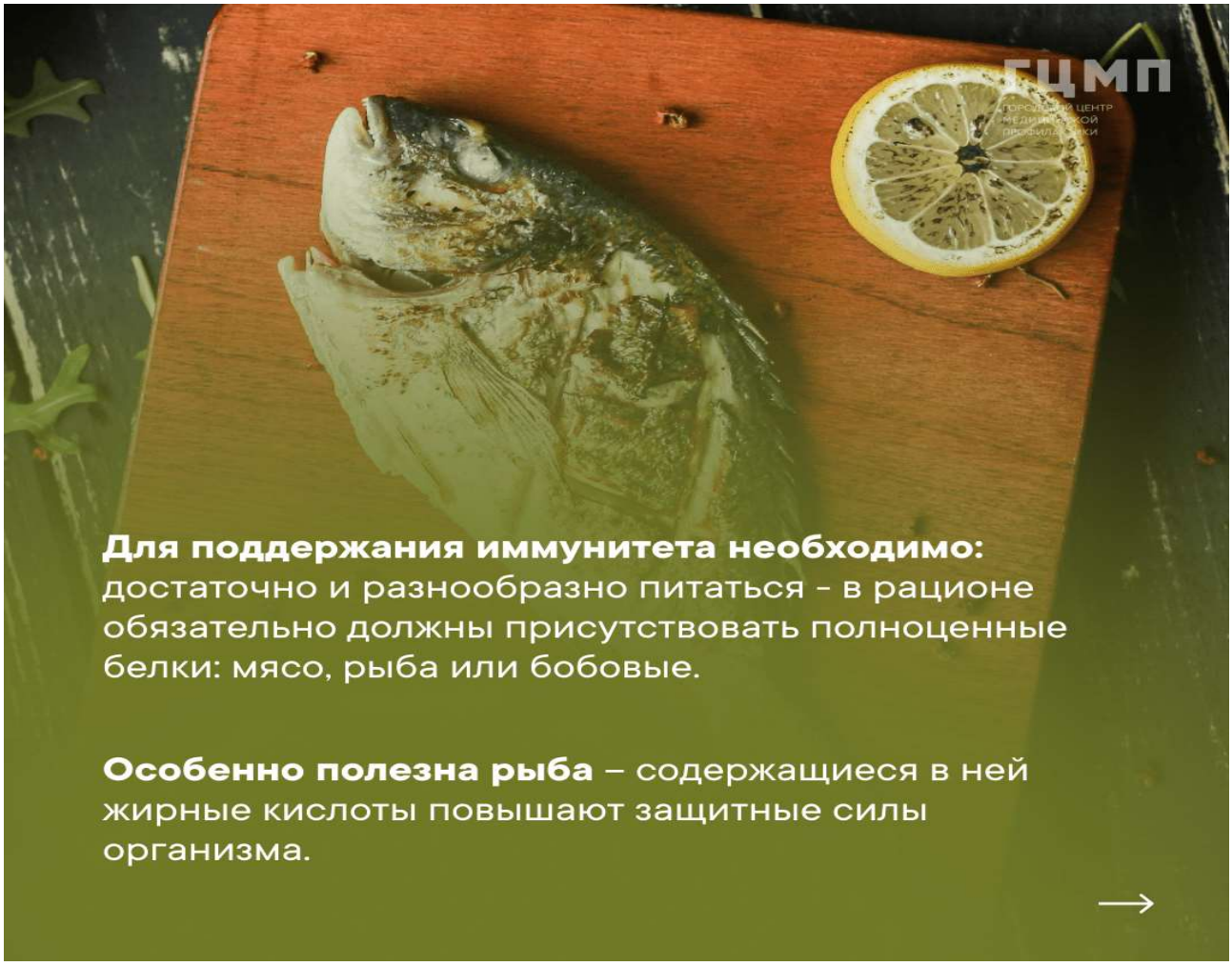
ЧЕРЕЗ ЖИВЫХ ПЕРЕНОСЧИКОВ (ТРАНСМИССИВНЫЙ)

насекомые, грызуны, домашние животные (малярия, сыпной тиф и др.): собаки – бешенство, рогатый скот – ящур, сибирская язва, грызуны – чума.

ЧТО ВРЕДИТ ИММУНИТЕТУ?

Несбалансированная диета, вредные привычки и гиподинамия подрывают защитные силы организма

К полезным для иммунной системы веществам относят антиоксиданты – витамины А, С, Е, группы В и биофлавоноиды («витамин РР»)



Для поддержания иммунитета необходимо: достаточно и разнообразно питаться - в рационе обязательно должны присутствовать полноценные белки: мясо, рыба или бобовые.

Особенно полезна рыба – содержащиеся в ней жирные кислоты повышают защитные силы организма.

Необходимы для укрепления иммунитета свежие овощи и фрукты – сырые или приготовленные так, чтобы в них сохранились полезные вещества и витамины

Правильно подобранная физическая нагрузка, да еще на свежем воздухе, улучшает обмен веществ и помогает иммунной системе работать правильно.