

## Профилактика заболеваний, актуальных в летний период.

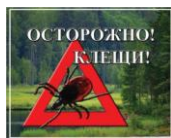
Лето – прекрасное время, пора отпусков, каникул. Отдых может быть испорчен из-за болезней, часто встречающихся в этот период. Самые распространенные - острые кишечные инфекции (дизентерия, вирусный гепатит «А», энтеровирусная инфекция и другие).



Актуальной является гигиена рук, т.к. многие из острых кишечных инфекций (ОКИ) являются «болезнью грязных рук». Гарантом защиты от ОКИ являются:

- соблюдение личной гигиены в любых условиях;
- мыть руки;
- тщательно мыть фрукты и овощи перед едой, в том числе арбузы, дыни, цитрусовые;
- пить бутилированную воду и в достаточном количестве;
- купаться только в водоемах, разрешенных для этой цели.

Немало важную роль в этот период играют так называемые природно-очаговые инфекции: клещевой энцефалит, боррелиоз, туляремия, лихорадка западного Нила, малярия, и такие тяжелые инфекции как лихорадка Эбола, желтая лихорадка. Основными переносчиками этих болезней являются насекомые (мухи, комары, москиты, блохи и клещи).



Выбирая места отдыха надо знать, какие болезни могут поджидать.

Для территории Липецкой области наиболее распространенными природно-очаговыми заболеваниями являются клещевой боррелиоз, при котором поражается центральная нервная система и опорно-двигательный аппарат. Распространяется болезнь через укус клеща. Клещи заселяют кустарники и травы на высоту 1-1,5 м. на опушках леса, парковых зонах и других местах. Нападает клещ чаще всего при нахождении человека в лесной местности, иногда клещ переползает с домашнего животного (собака, кошка и др.). Болезнь развивается при укусе зараженного клеща через 7-14 дней и может принимать острый и хронический характер, требующий длительного лечения. Часто приводит к инвалидности.



Для того, чтобы не заболеть при походе в лес необходимо использовать средства защиты (соответствующую одежду, закрывающую плотно открытые части тела), каждые 2 часа просматривать и стряхивать одежду. После прогулок и посещения леса осмотреть внимательно одежду, то есть убедиться в том, что нет присасывания клеща.

Несмотря ни на что лето – самая прекрасная пора!

Солнце, вода, много овощей и фруктов помогут повысить наш иммунитет и защитить от болезней.

**Будьте здоровы!**

