

Как сделать лето безопасным для здоровья?

Все с нетерпением ждут наступления теплой и любимой поры – лета. Рекомендации о том, как не заболеть и не пролежать все лето на больничной койке, в рамках проекта «СОШ.RU» дают санитарные врачи.

Кишечные инфекции: летом их больше

Острые кишечные инфекции – это группа инфекционных болезней, которые преимущественно поражают желудочно-кишечный тракт человека. К ней относятся сальмонеллез, дизентерия, а также гепатит, холера и еще более 20 различных заболеваний. Заразиться кишечной инфекцией можно водным, пищевым и контактно-бытовым путями.

Летом из-за жаркой погоды повышается риск заболевания острыми кишечными инфекциями и санитарные врачи все время напоминают о правилах их профилактики. В частности, нужно соблюдать правила личной гигиены; употреблять только доброкачественные продукты питания, кипяченую питьевую воду и молоко; при покупке скоропортящихся продуктов обязательно обращать внимание на срок годности; тщательно промывать под проточной водой зелень, обдавать кипятком овощи и фрукты. С осторожностью следует относиться к покупке и употреблению шашлыков, приготовленных на мангалах в летних кафе, шаурмы и самсы в предприятиях быстрого питания, а также суши и роллов, в рецептуре которых не предусмотрена термическая обработка продуктов. Нельзя покупать разрезанные арбузы и дыни. Не стоит купаться в местах, где купание запрещено, при купании в разрешенных водоемах стараться не заглатывать воду и не пользоваться ею для мытья фруктов, овощей и посуды на пляжах.

Июнь-июль – пик активности клещей

Клещевые инфекции переносят только иксодовые клещи, которые питаются кровью. Не стоит верить тому, что клещи «прыгают» с берез. Эти паукообразные концентрируются на лесных дорожках и тропках, поросших по обочинам травой. Здесь их во много раз больше, чем в окружающем лесу. Сидя на концах травинок, веток, кустов не более полуметра от земли, он ждет, пока «добыча» окажется на уровне вытянутых лапок. Тогда он мгновенно и крепко прикрепляется к жертве, быстро ползет по ней и присасывается в укромных местах: на голове, шее и за ушами, под мышками, в паху. При укусе клеща, со слюной, в которой может быть вирус клещевой инфекции, вирус попадает в кровь человека и вызывает заболевание.

Есть два пути этого избежать. Самым эффективным средством профилактики такого заболевания как клещевой энцефалит, являются прививки. Суть второго – не допустить присасывания клещей. Следует правильно одеваться, выходя на прогулку или рыбалку, часто осматриваться и пользоваться средствами, отпугивающими клещей. При укусе клеща необходимо немедленно обратиться в больницу.

Любителям турпоходов на заметку!

Почти ежегодно в Екатеринбурге регистрируются укусы змеями. В Свердловской области встречаются два вида змей – уж обыкновенный и гадюка обыкновенная, которая является ядовитой.

Чтобы избежать укусов, в парках, лесах и лесопарках нужно ходить по тропам, не вступать в густую траву и заросшие ямы, не убедившись в отсутствии в них змей. Тем, кто ходит в походы, нужно быть одетым соответствующим образом, не оставлять открытыми снизу палатки, проверять спальные мешки, прежде чем в них залезать, а также помнить: змея никогда не нападает первая и без предупреждения – шипения. Услышав его, следует замереть и дать ей уползти.

