

## **Основные инфекционные заболевания и их профилактика.**

Микробы находятся в воздухе, в воде, почве, на всех окружающих предметах и на пищевых продуктах. Они живут и размножаются на коже, в полости рта и носа, на слизистой верхних дыхательных путей, в кишечнике. Все эти микроорганизмы подразделяют на три вида:

- безвредные для человека, не вызывающие заболеваний;
- вызывающие заболевания в результате чего происходит ослабления организма человека;
- вызывающие развитие инфекционного заболевания, если организм не имеет специальной защиты под названием «иммунитет».

Внешними признаками большинства инфекционных заболеваний являются повышение температуры тела, озноб, вялость, головная боль, часто к ним добавляются кашель, чихание, выделение из носа, иногда рвота, неоднократный жидкий стул, боли в области живота. Причем внешние признаки инфекционного заболевания проявляются не сразу с момента внедрения микроба в организм, а лишь через некоторое время. Время от момента внедрения микроорганизма до проявления болезни называется инкубационным периодом. Продолжительность инкубационного периода у каждого инфекционного заболевания разная: от нескольких часов до нескольких недель и даже лет. Отсутствие внешних признаков заболеваний в этот период не означает, что в организме ничего не происходит. Напротив, в это время идет ожесточенная борьба между микробами и организмом.

Источниками инфекционного заболевания может быть больной человек, животное или растение, в которых возбудители не только сохраняются и размножаются, но и выделяются во внешнюю среду или непосредственно передаются другому организму.

В настоящее время известны пять путей передачи инфекции:

- микробы с калом, рвотными массами больного попадают на пищевые продукты, воду, посуду, через рот в желудочно-кишечный тракт здорового человека;
- вирус при чихании или разговоре попадает на слизистые верхних дыхательных путей здорового человека;
- переносчиками заболеваний также являются кровососущие насекомые;
- передают дикие и домашние животные, заражение происходит при укусах или тесном контакте с больным животным;
- происходит при тесном общении здорового человека с больным.

Чтобы предотвратить распространение инфекционных заболеваний, надо разорвать связи, соединяющие элементы общей эпидемиологической цепи:

- первый элемент – больной человек или животное (больного человека при подозрении на инфекционное заболевание изолируют и лечат; с больным животным поступают по-разному: если это ценное для человека животное, его лечат, во всех других случаях его усыпляют; активно выявляют носителей инфекции, хотя обследовать всех людей практически невозможно, поэтому подвергают обследованию людей, занятых в пищеблоках и в детских учреждениях);
- второй элемент – чтобы предотвратить распространение инфекции, надо разрушить механизмы ее передачи (для этого в повседневной жизни необходимо строго соблюдать меры профилактики);
- третий элемент – надо своевременно и аккуратно выполнять рекомендации медиков по проведению вакцинации, а это самый надежный способ уберечь себя от инфекционного заболевания.

Профилактика инфекционных заболеваний в повседневной жизни заключается в выполнении следующих правил:

- все пищевые продукты надо подвергать тепловой обработке; тарелки, чашки, вилки, ножи надо обязательно мыть, используя средства бытовой химии, а затем ополаскивать обильным количеством воды; фрукты и овощи необходимо тщательно мыть в проточной воде; нельзя забывать и о мытье рук перед едой и после туалета;
- при простудных заболеваниях простым и надежным способом предупреждения заболевания является обычная трехслойная марлевая повязка, которую можно использовать и на работе, и дома; для человека, заболевшего такой болезнью, надо выделить посуду и мыть ее с использованием дезинфицирующих средств; носовые платки больного надо кипятить и хорошо проглаживать утюгом;
- эффективный способ предупреждения распространения инфекций – уничтожение или отпугивание насекомых;
- животные должны регулярно проходить ветеринарный контроль: выявленных больных животных нужно лечить; при значительном увеличении численности переносчиков инфекционных заболеваний следует проводить их уничтожение;
- повышать гигиеническую культуру людей (прививать детям и подросткам культуру здоровья и здорового образа жизни).

Особенность инфекционных заболеваний заключается в том, что организм человека после выздоровления приобретает невосприимчивость к повторному внедрению вызывавшей болезнь микроорганизма. Эту невосприимчивость называют иммунитетом. Значит иммунитет – это способ защиты внутреннего состояния организма от живых тел или веществ, несущих в себе чужеродную информацию.

В ответ на их внедрение организм начинает вырабатывать специфические вещества белковой природы – антитела. Наблюдают несколько разновидностей иммунитета:

- наследственный иммунитет передается от родителей их ребенку;
- естественно приобретенный иммунитет формируется после перенесенного заболевания;
- искусственно приобретенный иммунитет создают, вводя в организм человека вакцину.

**Помните! Для предупреждения возникновения инфекционных заболеваний необходимо:**

- своевременное выявление больных и носителей инфекции;
- изоляция больных от здоровых и затем лечение;
- проведение предохранительных прививок!

**Очень важно соблюдать личную гигиену!**

**Все это поможет избежать инфекционных заболеваний и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**