



### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ

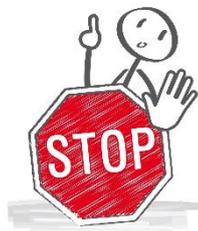
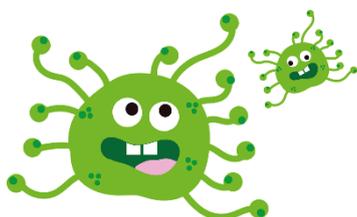
**Острое респираторная инфекция** охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга, имеющих сходную клиническую картину с гриппом, но вызывают эти заболевания более 200 совершенно других вирусов.

Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры чаще до небольших значений (не выше 38°C).

**Грипп** – это острое респираторное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С). Он коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно, это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста и детей.

Ведущая роль в профилактике ОРИ и гриппа принадлежит **иммунизации современными вакцинами**.

Прививка не защищает на 100 % от гриппа, но сводит к минимуму вероятность заболевания, возможность осложнений и облегчает течение болезни. После введения вакцины защита развивается в течение двух-трех недель и сохраняется около года – поэтому оптимальным временем для иммунизации является сентябрь-ноябрь.



### ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

**Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)** - это инфекции, распространяющиеся, главным образом, в результате сексуальных контактов. Существует более 30 различных бактерий, вирусов и паразитов, передающихся половым путем.

**Основным путем передачи ИППП** является *половой*, но при некоторых инфекциях возможны и другие пути передачи: *контактно-бытовой, внутриутробный, парентеральный*.

ИППП относятся к серьезным и самым распространенным во всем мире заболеваниям, которые могут принести огромный ущерб здоровью.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно во всем мире более 340 миллионов мужчин и женщин в возрасте 15-49 лет инфицируются ИППП, а каждый шестой житель страдает каким-либо заболеванием, передаваемым половым путем. В мире от 20 до 50% случаев ИППП встречаются у лиц репродуктивного возраста.

Эффективным способом **профилактики передачи инфекции**, передающейся половым путем, является ведение половой жизни только с неинфицированным партнером в рамках длительных взаимно моногамных отношений. Мужские латексные презервативы, при их постоянном и правильном использовании, высоко эффективны в снижении передачи ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем, включая гонорею, хламидиоз и трихомоноз.

**Профилактика ИППП** во многом зависит от внутренних моральных установок человека (ориентация на более позднее начало половой жизни, отказ от добрачных и внебрачных интимных отношений, постоянный половой партнер, исключение случайных половых контактов, использование презерватива), что гарантирует безопасность интимной жизни и сохранение здоровья.

*В случае подозрения на ИППП нужно незамедлительно обратиться в лечебное учреждение!*

**Чтобы избежать распространения гриппа необходимо выполнять профилактические мероприятия:** избегать контакта с больными людьми; стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр; при контакте с больными надевать маску; мыть руки с мылом или обрабатывать антисептическими средствами для предотвращения распространения инфекции; закрывать нос и рот во время кашля и чихания; избегать мест большого скопления людей; регулярно проветривать помещение; не прикасаться руками к глазам, носу и рту; вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированное богатое витаминами питание), что поможет организму бороться с инфекциями.

*Эти профилактические мероприятия позволяют предотвратить распространение инфекции.*

Желающие, в том числе и дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях, могут бесплатно и анонимно получить квалифицированную помощь психологов и психотерапевтов, которые постараются помочь разобраться в кризисной ситуации и наметить конкретные шаги по выходу из нее, проинформируют о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения. Телефон работает круглосуточно.

Наш городской номер: **170** (единый по области со стационарного телефона и сотовой связи МТС); +375 152 75 23 90.

**SKYPE: HELP170.**

ГРУППА В VK: **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 170** ([vk.com/public77008452](https://vk.com/public77008452)).

E-MAIL: **HELP170@MAIL.RU.**

**Иммунитет имеет сложную структуру.** Его работа изучена не полностью, но давно известно, что нормальное функционирование зависит и от многих витаминов.

**Витамины** – важный пищевой фактор, они необходимы человеку не из-за своей энергетической ценности, а из-за способности регулировать течение химических реакций в организме.

**Основные витамины для повышения иммунитета:**

- **Витамин С** – аскорбиновая кислота. Она участвует в выведении из организма токсичных веществ и помогает бороться с бактериями и вирусами.

**Витамин А** – ретинол, который важен для иммунной системы в целом.

- **Витамин Е.** Он участвует в выработке антител, чтобы организм мог сопротивляться с инфекцией.

**Витамин В.** Этот витамин в больших количествах расходуется при стрессе, поэтому его запасы нужно восполнять в периоды перенапряжения.

- **Витамин D** – важен не только для костной ткани, но и для иммунитета.

Помните, что назначать поливитаминовые препараты должен врач-терапевт или нутрициолог после личной консультации.

**Лабораторный отдел Дятловского районного ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:**

- Исследование овощей, фруктов, зелени на наличие яиц гельминтов, цисты простейших: 20 рублей 33 копейки;
  - Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям – 21 рубль 87 копеек;
  - Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям – 21 рубль 87 копеек.
- Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2 или по телефону: 61203

**Отделение профилактической дезинфекции Дятловского районного ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:**

- **Дератизация** (уничтожение грызунов) строений (помещений), территорий), дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов, дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях, дезинфекция автотранспорта, перевозящего пищевые продукты, дезинфекция разовая шахтных колодцев, продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Во всех регионах Республики Беларусь в устройствах оплаты, подключенных к ЕРИП (интернет-банкинг, мобильный банкинг, инфокиоск и т.п.) можно оплатить услуги для физических лиц, оказываемые ГУ «Дятловский рай ЦГЭ».

**Порядок осуществления платежа**

1. В дереве системы «Расчет» ЕРИП выбрать ветку «Соцобслуживание, здравоохранение», затем «Здравоохранение», «Санитарно-профилактические центры».
2. Выбрать ветку «Гродненская область», затем «Дятловский РЦГиЭ», «Санитарно-гигиенические услуги».
3. Ввести номер телефона.
4. Ввести сумму.
5. Сверить правильность появившегося на экране имени и отчества плательщика.
6. Нажать ОПЛАТИТЬ и ГОТОВО.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профдезинфекции ГУ «Дятловский районный ЦГЭ» по адресу: г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2 или по телефону: 69381

**Издатель:** Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**Наш адрес:** 231471, Гродненская обл., г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2

**Телефон/факс:** 8(01563) 69381

**E-mail:** dtgig@mail.grodno.by

**Официальный сайт:** <http://dtcgig.by/>

**Ответственный за выпуск:** Наталья Ивановна Юрена

Тираж 200 экз.