

**Консультация «Защитим себя от инфекции»**

**Мойте руки.**

Гигиена рук крайне важна, когда речь касается профилактики распространения инфекционных заболеваний. Патогены (такие как вирусы, бактерии и грибки) легко передаются через различные поверхности и остаются на коже, откуда они могут легко попасть в организм через глаза, нос или рот. Именно поэтому мытье рук является первоочередным средством для предотвращения передачи инфекций.

* + Мойте руки каждый раз после того, как вы сходили в туалет, поменяли подгузник, высморкались или чихнули, а также всякий раз, когда имели контакт с биологическими жидкостями.
  + Мойте руки перед тем, как начать готовить пищу, а также после того, как вы закончили работать с продуктами питания.
  + При мытье рук используйте мыло. Намочите руки в теплой воде, хорошенько намыльте их и потрите в течение хотя бы 20 секунд.
  + Если у вас нет возможности помыть руки с мылом, используйте дезинфицирующее средство для рук на основе спирта – нанесите его и разотрите от кончиков пальцев до запястий, чтобы уничтожить все патогены

**Постарайтесь не касаться лица, глаз и носа.**

 Люди в течение дня неоднократно касаются своего лица. Именно в эти моменты инфекционные агенты на руках и могут попадать в тело. В то время как кожа препятствует проникновению патогенов в организм, глаза и слизистые оболочки в носу и во рту, не защищают организм от этого.

* + Помимо поддержания гигиены рук, постарайтесь не касаться лица, даже чистыми руками.
  + Постарайтесь избежать контакта ладоней или рук с лицом даже в те моменты, когда вы кашляете, или когда вам нужно высморкаться. Используйте для этого платок.
  + Если у вас нет платочка, прикрывайте рот или нос локтем. По возможности пользуйтесь бумажными платочками. Выбрасывайте их сразу же после использования и мойте руки с мылом.

**Вовремя делайте все прививки.**

Вакцины являются профилактикой заболеваний. Они помогают предотвратить болезнь, вызванную возбудителем инфекционных заболеваний, или сделать ее течение менее острым. Вакцины стимулируют ответ иммунной системы на воздействие специфических патогенов, и если вы подвергнетесь воздействию этого патогена, ваша иммунная система будет бороться с ним более эффективно.

* + Следите за тем, чтобы всем, и детям и взрослым, были сделаны все необходимые прививки – ведите журнал учета и записывайте в нем даты всех прививок.
  + Поскольку вакцины созданы, чтобы активизировать иммунную систему для распознавания специфических патогенов, некоторые прививки могут вызывать слабые симптомы заболевания, например, повышение температуры, усталость, мышечные боли – такие симптомы могут длиться один-два дня.
  + Некоторые прививки могут требовать ревакцинации через определенные промежутки времени (например, прививки от столбняка и полиомиелита.

**Оставайтесь дома.**

 Если вы заболели, то крайне важно минимизировать контакты с другими людьми, чтобы ограничить распространение инфекции. Некоторые инфекционные заболевания не так легко передаются от человека к человеку при контакте, но другие инфекции могут распространяться очень быстро, поэтому в любом случае, если у вас есть какие-либо симптомы инфекционного заболевания, рекомендуется оставаться дома.[[9]](https://ru.wikihow.com/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9#_note-9)

* + Находясь в общественных местах, прикрывайте рот и нос локтем, если кашляете. Не используйте для этого руки, чтобы избежать распространения патогенов через воздух и различные поверхности, к которым вы прикасаетесь.
  + Если вы заболели, чаще мойте руки и поверхности общего пользования, чтобы минимизировать передачу микробов.

**Готовьте и храните пищу правильно.**

 Некоторые патогены могут попадать в организм через пищу – болезни, вызванные этими патогенами, называются пищевыми или кишечными инфекциями. После того, как в организм попадает зараженный продукт, патоген начинает размножаться и вызывает болезнь. Именно поэтому крайне важно готовить и хранить все продукты безопасным образом.[[10]](https://ru.wikihow.com/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9#_note-10)

* + Готовьте пищу ответственно, чтобы избежать перекрестного заражения. Сырые продукты никогда нельзя готовить на тех же поверхностях, что и готовые продукты.
  + Регулярно мойте рабочие поверхности и следите за тем, чтобы они были чистыми и сухими. Патогены отлично живут и размножаются во влажной среде.
  + Мойте руки перед тем, как начать работу с продуктами питания, и сразу после того, как закончите готовить пищу. Также мойте руки всякий раз, после того как заканчиваете работать с одним продуктом и собираетесь работать с другим (например, закончили работать с сырым мясом и начинаете работать с овощами).
  + Пищу необходимо хранить при безопасных температурах (при необходимости в холодильнике). Если вы сомневаетесь в качестве продукта, то его лучше выбросить. Если продукт изменил цвет или текстуру или имеет странный запах, то он наверняка испортился.
  + Горячую пищу необходимо съедать после приготовления, а если ее необходимо сохранить, то оставьте ее на столе до тех пор, пока она не остынет, а после этого уберите в холодильник, чтобы предотвратить размножение болезнетворных микроорганизмов.

**Путешествуйте с умом.**

Знайте о рисках различных инфекций, когда планируете путешествие. В некоторых местах могут быть распространены определенные инфекции, которых нет в тех местах, где вы живете.[[12]](https://ru.wikihow.com/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9#_note-12)

* + Узнайте у врача, какие прививки вам необходимо сделать перед поездкой. Это позволит подготовить ваш иммунитет к влиянию патогенов в том районе, куда вы собираетесь поехать.
  + Мойте руки во время поездок как можно чаще, чтобы избежать попадания микробов через руки в организм.
  + Защитите себя от инфекций, переносчиками которых могут быть комары. Используйте москитные сетки для окон и когда спите, используйте специальные инсектициды и носите одежду с длинными рукавами.
  + Никогда не пейте нефильтрованную или неочищенную воду из природных источников, поскольку такая вода может содержать паразитов.
  + Некоторые паразитарные инфекции можно лечить при помощи пероральных или инъекционных препаратов.
  + Врач может диагностировать паразитарную инфекцию на основании симптомов и специфических анализов, а после этого назначить соответствующее лечение.

**Советы**

* **Соблюдайте правила личной гигиены – сделайте эти правила частью повседневной жизни: мойте руки, не трогайте лицо и вовремя делайте все необходимые прививки.**