

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,  
ВОЛГОГРАД

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ:

**"Моя безопасность:  
Поведение в эпидемический период"**

Информационно-пропагандистский материал для родителей детей в возрасте  
3-6 лет

**2017 год**

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение.
2. Эпидемиологическая безопасность.
3. Поведение в эпидемиологический период или в период сезонного повышения заболеваемости.
4. Поведение в общественных местах.
5. Как уберечься от острых кишечных инфекций?
6. Заключение.

## **Введение.**

Во все эпохи люди мечтали о жизни в гармонии – гармонии в семейных отношениях, производственных, социальных, природных. Это непростая задача, но посильная любому человеку. Нужно только захотеть. Вдумчиво и уважительно относиться к окружающему нас миру и научить этому наших детей. Многомиллиардный мир микробов живет рядом с нами. Жить в добром соседстве – наша задача.

**Эпидемиологическая безопасность** – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфекционных заболеваний

Более эффективного противодействия инфекционным заболеваниям, чем иммунизация, еще никто не придумал. Это величайшее изобретение человечества, которому уже более ста лет, но развитие в этом направлении продолжается – создаются новые вакцины, в том числе комбинированные (от нескольких инфекций в одной дозе). Заявляют о себе новые смертельные инфекции. Вспомним об Эболе. И вот здесь сразу у населения активно возникает вопрос: есть ли от них прививки? И как-то забывая, что столь же ответственного отношения требуют к себе и другие инфекции, к которым существуют иммунные препараты, вакцинации против которых включены в Национальные календари большинства цивилизованных стран. В ситуации эпидемиологической стабильности теряется настороженность населения к уже "побежденным" инфекциям. В настоящее время у нас в стране работает Национальный календарь прививок, утвержденный приказом МЗ РФ №125н от 21 марта 2014 года. Он имеет силу Федерального Закона и обязателен для исполнения на территории РФ. Подобные Национальные Календари работают во всех странах, отличаются лишь перечнем инфекционных заболеваний, подлежащих обязательной вакцинации. Существует еще Календарь прививок по эпидемическим показаниям. Эти вакцинации осуществляются ограниченному контингенту в случае возникновения эпидемической угрозы по определенной нозологии, например, туляремии, клещевому энцефалиту. Действующий Национальный календарь прививок предусматривает вакцинации от 11 инфекционных заболеваний: **вирусный гепатит В, туберкулез, пневмококковая инфекция, дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, корь, краснуха, эпидемический паротит, грипп.** Вакцинация против гемофильной инфекция распространяется на детей из группы риска. Несколько слов о реакции Манту. Это не вакцинация, а аллергическая проба, к слову, очень действенный способ выявления туберкулеза у детей одного года и старше. В последние годы у детей с 8 до 17 лет используется диаскинтест, при определенных показаниях он может использоваться с диагностической целью и в более раннем возрасте.

Практически каждый из вас когда-то болел острыми респираторными заболеваниями, а, возможно, и гриппом. Но вот от гриппа можно и нужно

защищаться, взрослым и детям. Каким образом? От гриппа во всем мире ежегодно прививаются миллионы людей. Почему ежегодно, спросите вы. От других заболеваний – это одна-две прививки за всю жизнь. Особенность гриппа в его постоянной изменчивости. Ученые всего мира научились на основе научных изысканий предсказывать тот тип, который начнет свой марш по всему миру в этот конкретный год и создавать против него вакцинный препарат. Зарождается он, как правило, в районах Юго-Восточной Азии или Китая. Эффективность этих вакцин высокая, обеспечивает, если не абсолютную защиту, то нетяжелое течение гриппа. И чем больше будет у нас привитых ребят и взрослых, тем меньше шансов у коварного гриппа превратиться в тяжелую эпидемию и даже пандемию, уносящую жизни сотен тысяч людей. В истории не столь далекой – начало 20 века – была пандемия гриппа, охватившая практически весь мир, под названием «испанка». Погибли тогда более 20 миллионов человек! Эта трагедия стала возможной потому, что в те времена еще не существовали вакцины и люди не прививались. Большая работа по повышению качества вакцин от гриппа ведется во всем мире. В частности, из детских вакцин убрали имевшие место следы консерванта **мертиолята** (препарат ртути), вызывавшие нарекания от противников иммунизации. Вакцина для детей стала называться **«гриппол плюс»**. Это глубоко очищенный от всякого рода примесей иммунобиологический препарат, к тому же в него добавлен **полиоксидоний** – препарат из группы иммуномодуляторов.

Эпидемический период возникает с определенной периодичностью. Наиболее часто – по респираторным заболеваниям в осеннее-зимний период или кишечным инфекциям в летне-осеннее время. С этими проблемами человечество научилось справляться: выработаны принципы обеспечения эпидемиологической безопасности.

Все знают, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Но всегда ли взрослые делают все для того, чтобы "простудное" время года не стало угрозой для здоровья нашего ребенка?

### **Поведение в эпидемиологический период или в период сезонного повышения заболеваемости.**

Повышенный уровень сезонной заболеваемости острыми респираторными заболеваниями не всегда связан с гриппом. Существует очень большая группа острых респираторных заболеваний, возбудители которых активизируются, усиленно размножаются в слякотный осенне-зимний период. Что можно противопоставить этим коварным вирусам? Конечно, **одежду по сезону, рациональное питание с достаточным количеством витаминов, физиологический режим дня**, исключающий повышенные нагрузки на все органы и системы организма (как это случается при сокращении времени сна, избыточном времяпрепровождении за

телевизором, компьютерными играми). Очень эффективной профилактической мерой является частое **мытьё рук**, это признано мировым медицинским сообществом. При насморке используйте **разовые носовые платки**, не используйте их **многократно**. Конечно же, использование **масок** поможет вам защититься от нежелательной инфекции. Но следует помнить, что маску нужно менять каждые 2 часа. И еще один маленький секрет: если вы стали чихать или кашлять, а с собой нет платка, то делайте это не в ладошку, а в область локтевого сгиба. В этой ситуации у вас ведь нет возможности тут же помыть руки с мылом, а с ладошек микробы вновь попадут в организм к вам, а еще вы будете оставлять их на всем, чего касаются ваши руки.

### **Поведение в общественных местах.**

Жизнь в условиях повышенной сезонной заболеваемости и в эпидемический период обязывает выполнять определенные правила:

- Откажитесь от посещения кинотеатров и других массовых зрелищных мероприятий;
- Перед выходом на улицу смазывайте слизистую носа противовирусной мазью;
- Используйте защитную маску при поездках в общественном транспорте;
- Меняйте маску каждые 2 часа;
- Прогулки на свежем воздухе необходимы и в этот период, но следует избегать мест скопления детей и взрослых;
- При возвращении из детсада, школы или с прогулки обязательно умойтесь и вымойте руки с мылом;
- Если появились признаки заболевания, оставьте ребенка дома и вызовите врача;
- В рационе питания в этот период должны присутствовать свежие овощи и фрукты. Допустим прием искусственных витаминных препаратов;
- Нельзя отказываться и от "народных рекомендаций" – медальончик с чесноком, нарезка из лука, периодически освежаемая в детской комнате, на кухне.

Сейчас мы говорили о заболеваниях, передающихся воздушно-капельным путем. Есть еще много болезней, которые передаются другими путями, например, кишечные инфекции.

### **Как уберечься от острых кишечных инфекций?**

А вот чтобы уберечься от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений (токсикоинфекций), нужно приучить ребенка на собственном

примере строго и методично соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

1. Приходя из детского сада или после прогулки, тщательно вымойте руки (себе и ребенку).

2. Это требование относится и к посещению туалета – мыть руки необходимо и перед посещением туалета, и после.

3. Если вы что-то готовите или просто подогреваете пищу – вначале вымойте руки.

4. Употребляйте только кипяченую воду или бутилированную.

5. Тщательно промывайте фрукты, ягоды, овощи, перед употреблением в натуральном виде обдайте их кипящей водой.

6. Предохраняйте продукты от загрязнения, в том числе при хранении в холодильнике, при нарезке и подаче на стол, в процессе приема пищи.

7. Готовьте пищу непосредственно перед употреблением.

8. Если готовые к употреблению продукты находились при комнатной температуре более 1-2 часов, разогрейте их в микроволновой печи.

9. Мойте руки и полощите рот после приема пищи, приобщая к этой процедуре ребенка.

10. Никогда сами не употребляйте пищу на улице, в транспорте, не позволяйте это делать детям.

11. Не приобретайте продукты питания на улице и в местах несанкционированной продажи.

12. Не забывайте о требованиях гигиены в кинозалах, на стадионах при совместном посещении с детьми.

### **Заключение.**

Если следовать предложенным нами рекомендациям, то моментов радостного и счастливого общения с вашими детьми станет больше. Посетить вместе с детьми каток или лыжню, съездить на прогулку в парк или лес, искупаться в природном водоеме – это ли не альтернатива посещениям поликлиник и больниц!