

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГИГИЕНА ОБЩЕНИЯ

Не трогайте лицо руками в общественных местах!



Не кашляйте и не чихайте в ладони!



Чихая или кашля прикрывайте рот и нос бумажным платком, после чего сразу выбросьте его в мусорное ведро и вымойте руки.



Если салфетки под рукой не оказалось, чихайте и кашляйте в сгиб локтя.



Мойте руки перед едой, придя с улицы в помещение, после поездки на транспорте, после посещения туалета



Если нет возможности вымыть руки с мылом - воспользуйтесь антибактериальными салфетками или антисептиком на основе спирта

МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО

Придя с улицы

После туалета

Перед едой

После контакта с деньгами

После курения

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

После контакта с животными

Смочите и намыльте руки

Вспеньте мыло между ладонями

Разотрите пену по:

тыльным сторонам рук,

между пальцами, ногтевым

пластинам, подушечкам и

большим пальцам

Смойте пену и высушите руки

Мойте руки не менее двух минут

Если нет возможности вымыть руки с мылом - воспользуйтесь антибактериальными салфетками или антисептиком на основе спирта

ЧИСТЫЕ РУКИ = ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

ГИГИЕНА И СМАРТФОН

Смартфон может быть одним из главных источников бактерий и вирусов



Обработайте корпус телефона и чехол после:

- посещения мест скопления людей;
- общественного транспорта;
- вечером, после окончания рабочего дня.

Не трогайте лицо руками в общественных местах!



Для очистки смартфона используйте антибактериальные салфетки или антисептиком на основе спирта

ТУБЕРКУЛЕЗ

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ?

ОТ БОЛЬНЫХ ТУБЕРКУЛЕЗОМ ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ

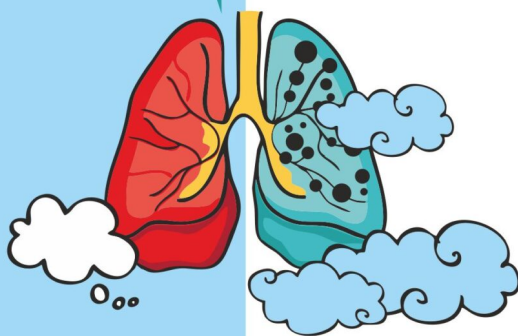


ПРИ ВДЫХАНИИ ВЫСОХШИХ ЧАСТИЦ И ПЫЛИ, СОДЕРЖАЩИХ ОПАСНЫЙ ВОЗБУДИТЕЛЬ

ЧЕРЕЗ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, НАПРИМЕР, МЯСО И МОЛОКО БОЛЬНЫХ ЖИВОТНЫХ



ПРИ ПОПАДАНИИ ВОЗБУДИТЕЛЯ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ КОЖУ И СЛИЗИСТЫЕ ПРИ ИХ ПОВРЕЖДЕНИИ



ФАКТОРЫ РИСКА



КУРЕНИЕ



АЛКОГОЛЬ



НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



НАРКОТИКИ



НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ



СТРЕСС



ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Прививка БЦЖ-М.

Прививка делается детям на 3 – 7-е сутки после рождения (согласно национальному календарю прививок), чтобы сформировать у них иммунитет к туберкулезу.

Проба Манту с 2 ТЕ 1 раз в год (это не прививка, а диагностический тест на присутствие в организме микобактерий туберкулеза)

Она проводится независимо от предыдущего результата пробы:

- детям с 12 месяцев в детских садах, школах, поликлиниках по месту жительства;
- детям и подросткам до 18 лет в лицеях, колледжах, техникумах, институтах, университетах, академиях или в детских поликлиниках по месту жительства;
- детям, не привитым БЦЖ в период новорожденности, проба Манту с 2 ТЕ ставится с 6 месяцев 2 раза в год.

Диаскинтест – это современный диагностический внутрикожный тест с аллергеном туберкулезным рекомбинантным, по результатам которого можно выявить туберкулез.

Этот тест безопасен даже для беременных женщин. Диаскинтест не является прививкой!

Флюорография – способ диагностики туберкулеза легких у лиц, старше 15 лет 1 раз в год (кроме отдельных групп населения)

Соблюдение правил гигиены:

- Мойте руки перед едой, после контакта с пылью и любыми грязными предметами, после нахождения в общественных местах.
- Не выходите на работу и не отправляйтесь на отдых, если кашляете.
- В этом случае обратитесь к врачу, пройдите минимальное медицинское обследование.
- Не трогайте грязными руками глаза и лицо.
- Не позволяйте ребенку брать в рот немытые игрушки (упавшие на улице или те, с которыми он играл на улице, в детском саду, в песочнице).
- Не берите на прогулку малышу мягкие игрушки.
- Помните, что влажные салфетки, которыми Вы протираете руки, не воздействуют на микобактерии туберкулеза, так как содержат спирт, а микобактерии туберкулеза кислото- и спиртоустойчивы.

Избегайте контактов с кашляющими людьми, особенно – с длительно кашляющими.

Чаще бывайте на улице: гуляйте в солнечную погоду.

Не переохлаждайтесь и не переутомляйтесь.

Правильное и сбалансированное питание:

- белковые блюда: мясо, рыба, курица, индейка, яйца, сыр, орехи и др.;
- продукты, богатые кальцием: бобовые, изюм, молоко, творог и др.;
- овощи и фрукты;
- витамины.

Не курите! Никотин и дым ослабляют лёгкие, раздражая и повреждая слизистую оболочку бронхов.