**[Профилактика паразитарных и инфекционных заболеваний](http://www.krasnoufimsk.ru/novosti/4338-profilaktika-parazitarnykh-i-infektsionnykh-zabolevanij)**

Никто из нас не застрахован от паразитов. По статистике, практически каждый человек является носителем того или иного паразита. Весной, когда все вокруг просыпается и оживает, возможность подхватить такую «прелесть» сильно увеличивается, ведь абсолютно в любом месте можно найти личинку гельминта или нечто подобное. Паразиты обитают практически на всех объектах, окружающих нас. На самом деле, такие паразиты могут длительное время существовать в человеческом организме, и,  в лучшем случае, человек вообще никогда не узнает о таком присутствии в себе.

Но если когда – то у человека снизится иммунитет, вследствие какого – либо перенесенного заболевания, нервного стресса, паразиты обязательно начнут активно себя проявлять. Проявления могут иметь различный характер, вплоть до появления кожного зуда, повышения температуры, плохого самочувствия и проблем с пищеварением. Профилактика паразитарных заболеваний является надежным средством от подобных проблем. Самые часты пути проникновения паразитов в организм: поглощение свежих не мытых и необработанных овощей и фруктов, недостаточно прожаренное или проваренное мясо. Любимые домашние питомцы могут, не желая этого, снабдить нас яйцами нескольких видов микроорганизмов, которые постоянно обитают в их кишечнике. Каким образом они могут попасть в нашу микрофлору, находясь в организме хозяина? Во время испражнений животное может испачкать шерсть, к которой, в последствие, дотрагиваются человеческие руки.

•Все меры профилактики выполняются в полном составе семьи, без исключения, даже учитывая всех домашних животных.

•Перед каждым приемом пищи всегда нужно мыть руки, желательно два раза и ногти должны быть подстрижены коротко.

•Не позволять себе и детям брать в рот посторонние предметы, например, ручки, карандаши, резинки и т.д.

•Постельное, как и личное, белье должны меняться с частотой раз в неделю. А стирка белья проводится под температурой не ниже 60 градусов, с дальнейшим накрахмаливанием.

•В доме желательно проводить частую влажную уборку, при этом, подушки, ковры, одеяла, должны выбиваться на улице.

•Для влажной уборки помещения лучше использовать теплую воду с чистящим средством. В течение уборки воду необходимо сменить несколько раз

•В рацион должны быть включены свежие овощи и фрукты, но предварительно хорошо помытые, а также белковые продукты, предварительно тщательно приготовленные.

Помните, что большинство паразитарных заболеваний протекает бессимптомно или под «маской» других болезней!

Профилактика инфекционных заболеваний

Основным направлением в здравоохранении является не получение новых способов лечения инфекционных заболеваний, а соблюдение мер их профилактики.

Для того чтобы организм человека стал невосприимчив к инфекционным болезням, органы здравоохранения осуществляют меры по созданию и укреплению иммунитета у населения.Мероприятия в отношении восприимчивого коллектива. Громадное значение в профилактике инфекционных заболеваний, особенно в детских коллективах, имеет массовая иммунизация - профилактическая вакцинация, введение специфических сывороток или гамма-глобулинов.

В случае, когда возбудители заболеваний неизвестны и нет соответствующих вакцин, используется экстренная профилактика — применение антибиотиков и других противомикробных средств для противостояния болезни. Вакцинация может осуществляться путем внутрикожного введения, подкожного введения, накожным и аэрозольным способами.

Правильное питание и здоровый образ жизни — одна из основных мер профилактики инфекционных и других видов заболеваний.

Для некоторых инфекционных заболеваний, таких как СПИД и гепатит В, профилактика является основным способом борьбы. Эти болезни с трудом или вовсе не поддаются лечению при современном уровне развития медицины. Они передаются от человека к человеку через кровь, поэтому к возможным путям проникновения вирусов этих заболеваний относят переливание крови, зараженную иглу и половой путь. Исходя из этого профилактика данных смертельно опасных заболеваний включает в себя следующие меры:

•соблюдение правил личной гигиены;

•исключение беспорядочных половых связей;

•применение специальных методов защиты при половых связях;

•использование одноразовых шприцев;

•стерилизация медицинских инструментов.

При возникновении инфекционного заболевания в детском коллективе заболевшего ребенка изолируют или госпитализируют. Так же поступают и в отношении взрослого.

•тщательную дезинфекцию с использованием препаратов хлорной извести;

•карантинные мероприятия в группе или классе (на срок, равный максимальному инкубационному периоду; больных изолируют на весь срок заразительности), в течение которых нельзя: а) переводить детей из группы в группу, из класса в класс; б) принимать в группу детей, не бывших в контакте с больными либо не болевших данной инфекцией;

•ежедневный медицинский осмотр детей перед приемом в группу, класс с термометрией;

•введение контактным, не привитым детям сыворотки (гамма-глобулина);

•текущую дезинфекцию и проветривание;

•осмотр и обследование персонала учреждения.

Крепкое драгоценное здоровье, хорошее самочувствие и красивый внешний вид имеют для каждого человека важное значение, так как позволяют ему чувствовать всю радость жизни, находиться в гармонии с окружающей средой.

В нашем мире сверхскоростей, постоянных стрессов, загрязненной окружающей среды проблемы здоровья становятся особенно важными. Сегодня, как никогда раньше, мы должны уделять большое внимание своему здоровью, профилактике заболеваний, так как рано или поздно мы приходим к пониманию очень простой истины: лучше быть здоровым, чем лечиться от разных болезней, затрачивая на это просто огромные средства, дорогое время и нервы.

Если для профилактики нам нужен свежий воздух, разумные физические нагрузки, грамотное питание, натуральные и полезные для здоровья средства и своевременная консультация врача, то для лечения часто приходится использовать антибиотики и прочие лекарственные препараты. Тем самым в процессе лечения заболевания мы разрушаем свое здоровье в целом и провоцируем новые болезни в дальнейшем.

Основой профилактической деятельности должен быть здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, воспитание культуры общения, питания, соблюдение нормального режима труда и отдыха, занятия физкультурой.