

Рекомендации по отдыху на природе



Лучшим способом профилактики всех клещевых инфекций является предотвращение присасывания клещей!

На природе необходимо соблюдать особую осторожность, садясь или лежа на траву, поскольку в этой ситуации клещ может прицепиться сразу к верхней части одежды или к голове и заметить его будет трудно.

После возвращения с прогулки следует провести полный осмотр тела и одежды. Следует помнить, что если клещи попадают на открытые части тела человека (кисти или предплечья рук, ноги), они редко присасываются на видимых местах, чаще клещи заползают под одежду и присасываются под ней. При этом клещи достаточно долго (в среднем 30 минут) выбирают место для присасывания. Можно успеть обнаружить клеща до того, как он начнет кровососание!

Присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить, лучше это сделать у врача в

травматологическом пункте!

Если нет такой возможности, важно самостоятельно удалить клеща стараясь не оторвать погруженный в кожу гипостом, ранку продезинфицировать (раствором йода, спиртом и т.д.). Чем быстрее Вы это сделаете, тем меньше в кровь попадет опасных возбудителей. Снимать клещей лучше используя специальные приспособления: ручка-лассо, клещевёрт, при их отсутствии можно удалять клещей при помощи нитки (завязать ее вокруг гипостома и, вращая или покачивая, тянуть вверх) или использовать пинцет с тонкими кончиками.

Нет смысла что-либо капать на клеща и ждать когда он сам отпадет. Клещ не отпадет, а пока Вы будете ждать, он продолжит вводить в кровь возбудителей болезней.

Сдать клеща на исследование можно в любую лабораторию, у которой есть разрешительные документы на проведение этих видов работ.

В ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» по адресу: г. Ростов-на-Дону, ул. 7 линия, д. 67 проводится определение видового состава и дальнейшее исследование клещей, снятых с человека (на основании договора с физическим лицом).

Лето это сезон повышенного риска распространения заболеваний острыми кишечными инфекциями (ОКИ) и энтеровирусной инфекцией (ЭВИ).

Значительно снизить риск заражения ОКИ и ЭВИ можно, соблюдая достаточно простые правила:

- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки перед едой, после туалета, перед приготовлением пищи;

- пользуйтесь индивидуальной посудой, держите в чистоте предметы ухода за детьми;

- употребляйте только мытые фрукты, овощи;

- не купайтесь в не установленных (не отведённых) для этих целей местах;

- употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду и напитки в фабричной расфасовке.

При появлении признаков заболевания не занимайтесь самолечением, обращайтесь за медицинской помощью.

Чтобы уберечь себя от возможных заболеваний, используйте рекомендуемые советы, будьте внимательны при выходе на природу!