

Правила хорошего отдыха

На круглом столе в «Областной газете» эксперты рассказали, как провести лето радостно и безопасно

Летом беспечными становятся не только дети, но и взрослые. Мы тащим в рот немые ягоды и уличный фастфуд, лезем в воду рядом с табличкой «Купаться запрещено», забываем надеть головной убор в жару, пренебрегаем прививкой от энцефалита... Неудивительно, что отдых нередко оказывается испорченным вспышкой болезни. О том, какие опасности подстерегают нас летом и как их избежать, рассказали читателям «ОГ» заместитель главного врача по инфекционной службе ГКБ №40 Екатеринбурга Анна ОВЧИННИКОВА и главный специалист-эксперт отдела надзора по гигиене детей и подростков Управления Роспотребнадзора по Свердловской области Екатерина МИНЬКОВА.

ВЕЗДЕСУЩАЯ ИНФЕКЦИЯ

? Для начала вопрос глобального характера: какие опасности чаще всего подстерегают детей и взрослых летом?

Анна ОВЧИННИКОВА:

– В первую очередь это инфекционные заболевания. Чаще всего мы сталкиваемся с кишечными инфекциями – как вирусными, так и бактериальными, в их числе ротавирус, норовирус, аденовирус, энтеровирусы, сальмонеллез, дизентерия и другие. Особо следует выделить энтеровирусы, риск заражения которыми повышается в летнее время и может проявляться в разных формах – вызывать лихорадку, высыпания на коже, боль в горле, кишечные расстройства, а также менингит. Последнее заболевание крайне серьезное, требуется длительное стационарное лечение, и возможны осложнения. Так что лучше побережись.

? Как именно?

Екатерина МИНЬКОВА:

– Все эти вирусы и бактерии передаются через грязные руки, плохо промытые овощи, фрукты, зараженную воду, при контакте с больными. Поэтому нужно соблюдать правила личной гигиены, пить лишь бутилированную или кипяченую воду, избегать заглатывания воды при купании в водоеме или бассейне, выдерживать дистанцию при общении. Важно помнить, что заразиться кишечными



По авторитетному мнению Анны Овчинниковой (слева) и Екатерины Миньковой испортить летний отдых свердловчанам могут кишечные и вирусные инфекции, паразитарные заболевания, а также перегрев на солнце и травмы

ми инфекциями можно по всему миру, поэтому названные меры предосторожности следует соблюдать и при поездках в другие страны.

Анна ОВЧИННИКОВА:

– Советую родителям обратить внимание, как дети пьют из бутылки. Обычно, открутив крышку, сначала они берутся руками за самое горлышко, а потом прикладывают его ко рту. Это общая ошибка, позволяющая инфекции попадать в организм, нужно отучать от нее ребенка.

? Итак, с первым местом среди летних инфекционных заболеваний мы определились. А что со вторым и третьим?

Анна ОВЧИННИКОВА:

– На втором месте стоят клещевой энцефалит и лайм-боррелиоз. В нашу больницу уже поступают дети на диагностику клещевых инфекций.

Не забываем, конечно, и про респираторные вирусные инфекции, для которых теплое время года является благоприятной средой. Резкие смены погоды – то дождь, то солнце, перепады температур, кондиционеры в помещениях, куда мы попадаем с уличной жары – все это в совокупности создает условия для заболевания. Пренебрегать лечением нельзя, ина-

че возможны осложнения в виде пневмонии, отитов, риносинуситов и так далее.

СЕЗОН КЛЕЩЕЙ

? Наш регион является ареалом обитания клеща – переносчика вирусного энцефалита. Как от него защититься?

Екатерина МИНЬКОВА:

– Несмотря на то, что в городских парках, скверах весной проводится акарицидная обработка, это не дает стопроцентной гарантии от укуса клещей. Их могут снова занести в населенные пункты бродячие собаки, грызуны. Кроме того, люди ездят в лес, на свои дачи. Там тоже хорошо бы проводить акарицидную обработку, но далеко не все это делают.

Анна ОВЧИННИКОВА:

– Единственным эффективным средством является вакцинация, только она помогает человеку выработать иммунитет против этой опасной инфекции, которая может привести к инвалидности и даже к летальному исходу. Хочу добавить, что эта инфекция может попасть в организм человека не только через укус клеща, но и при употреблении молока от зараженных коз и коров. Во избежание



неприятностей его нельзя пить сырым – только кипяченое или пастеризованное.

? Сейчас еще не поздно поставить прививку?

Анна ОВЧИННИКОВА:

– Вакцинация проводится круглогодично. Но нужно учитывать, что курс для выработки устойчивого иммунитета состоит из двух прививок с интервалом, который установил производитель вакцины, как правило, от одного до семи месяцев, а также ревакцинации через год и отдаленной ревакцинации – раз в три года.

? Клещи переносят не только энцефалит, но и другие инфекции, в том числе лайм-боррелиоз, против которого, к сожалению, вакцины не существует. Что делать? Отказаться от прогулок в лес, на природу?

Екатерина МИНЬКОВА:

– На сегодняшний день укусы клещей зарегистрированы уже в 68 территориях Свердловской области, и из исследованных 10 тыс. клещей у 46,7 процента обнаружен лайм-боррелиоз. Но это не означает, что надо запереться в четырех стенах. Просто надо соблюдать меры предосторожности.

Не стоит ходить в лес в шортах, сарафанах, сандалиях. Одежда должна быть светлой, плотно прилегающей к телу у ворота и на запястьях, брюки следует заправлять в носки или ботинки, обязателен и головной убор – кепка, косынка. Важно пользоваться специальными отпугивающими средствами от клещей – репеллентами. Во время привалов и по возвращении домой нужно тщательно осмотреть одежду и тело. Не забывайте осматривать домашних животных после прогулок – они могут принести в шерсти клещей.

? Что делать, если обнаружили впившегося клеща?

Екатерина МИНЬКОВА:

– Лучше всего обратиться в ближайший травмпункт. Там есть устройства для выкручивания клеща и персонал, обученный ими пользоваться. Но в жизни всякое бывает. Если приходится удалять клеща самостоятельно, то нужно соблюдать меры предосторожности. Нельзя делать это голыми руками, так как клеща можно раздавить и заразиться самому. Вытаскивать клеща нужно с помощью пинцета или нитяной петли и обязательно отправить в любую аккредитованную лабораторию для исследования.