



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ-ЧУВАШИИ**

Территориальный отдел Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Чувашской Республике-
Чувашии
в городе Новочебоксарск

ул. Строителей, д. 56а, г. Новочебоксарск,
Чувашская Республика, 429960
Тел./факс (8352) 77-06-92
E-mail: ncheb@21.rospotrebnadzor.ru

Администрации города Новочебоксарска,
Моргаушского и Чебоксарского
муниципальных округов
Чувашской Республики

Начальникам Управления (отделов)
образования администрации города
Новочебоксарска, Моргаушского и
Чебоксарского муниципальных округов
Чувашской Республики

Руководителям образовательных
учреждений города Новочебоксарска,
Моргаушского и Чебоксарского
муниципальных округов
Чувашской Республики

17.03.2015 № 21-13-00/23-331-2015

Об информировании граждан

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике в
г. Новочебоксарск просит разместить на сайте статьи на темы «Профилактика
норовирусной инфекции», «О внебольничной пневмонии», «О профилактике
микоплазменной пневмонии».

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

Начальник отдела

Нина Петровна Федорова
8 (8352) 78 44 19

А.А.Васильев

Профилактика норовирусной инфекции.

Кишечные инфекции норовирусной этиологии проявляются ярко выраженной симптоматикой (рвота, понос, повышение температуры тела) и характеризуются быстрым течением.

Основным свойством возбудителя-вируса является его высокая контагиозность (заразность). Менее 10 вирусных частиц достаточно, чтобы при попадании в желудочно-кишечный тракт здорового взрослого человека вызвать заболевание. Вирусы могут длительно сохранять инфекционные свойства на различных видах поверхностей. Основной механизм передачи возбудителя - фекально-оральный, реализуемый контактно-бытовым, пищевым и водным путями передачи.

Наиболее часто острые кишечные инфекции вирусной этиологии передаются через грязную посуду, овощные салаты, приготовленные с нарушением обработки овощей, нарезку готовой продукции (сыр, масло и др.), блюда, связанные с «ручным» приготовлением и не подвергающиеся повторной термической обработке (например, овощные пюре).

Причинами возникновения норовирусной инфекции являются:

- нарушения правил обработки овощей и фруктов, мытья посуды, несоблюдение технологии приготовления блюд, требований личной гигиены поварами и кондитерами.
- попадание в организм человека контаминированной (загрязненной вирусом) воды (вода из-под крана, пищевой лед, вода закрытых и открытых водоемов). Источником загрязнения вод открытых водоемов являются сточные воды, которые могут попасть в водоснабжение в связи с аварией, паводками, обильными осадками.

На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в том числе вирусных инфекций.

Необходимо соблюдать простые правила, которые позволят сохранить здоровье:

- если вы пользуетесь услугами организаций общественного питания (столовые, кафе, рестораны) старайтесь выбирать проверенные учреждения с организованным обеденным залом и кухней с наличием горячих блюд. При этом, в летний период старайтесь избегать употребления многокомпонентных салатов и блюд, которые могут готовиться «вручную», но не подвергаться повторной термической обработке (овощные пюре, блинчики с начинками и т.д.);

- всегда мойте руки перед едой;

- старайтесь не употреблять быструю многокомпонентную пищу (типа шаурмы) для употребления «на ходу»;

- употребляйте только бутилированную или кипяченую воду;

- во время приготовления пищи в домашних условиях, соблюдайте ряд правил: мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, используйте отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», как следует промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, тщательно мойте посуду с последующей сушкой;

- дома регулярно проводите чистку санитарных узлов с использованием дезинфицирующих средств, влажную уборку помещений;

- если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) не подвергайте риску заболевания своих близких. Ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей и самолечением, пользуйтесь отдельным полотенцем, дезинфицируйте санитарный узел после каждого посещения туалета.

Помните, что только врач может назначить адекватное лечение. При появлении симптомов заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

О внебольничной пневмонии.

В структуре заболеваемости пневмонией внебольничные пневмонии составляют около 70% и остаются одной из ведущих причин госпитализации, как в индустриально развитых, так и в развивающихся странах. Наиболее тяжело внебольничные пневмонии протекают у лиц пожилого возраста, а также на фоне сопутствующих заболеваний.

Комплекс профилактических мер в отношении инфекций верхних и нижних дыхательных путей является одним из важнейших направлений деятельности Роспотребнадзора. Особую важность это приобретает в период сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции, при которой внебольничная пневмония становится наиболее частым осложнением. Внебольничная пневмония — это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов от момента госпитализации - сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками. ВП является заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

Отдельную роль в развитии ВП, особенно, при формировании эпидемических очагов в закрытых коллективах, играют микоплазмы и хламидии. На фоне иммунодефицитных состояний возбудителями ВП могут явиться простейшие, вирусы герпеса и грибы.

Основным механизмом передачи ВП является аэрозольный, который реализуется воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями.

Источником инфекции при ВП, вызываемых условно-патогенными микроорганизмами и вирусами, в том числе и вирусом, вызывающим новую коронавирусную инфекцию, в большинстве случаев является больной человек или носитель возбудителя.

При заболеваниях, вызванных высокопатогенными вирусами гриппа, некоторыми коронавирусами, зоонозных инфекциях (орнитоз, коксиеллез и др.) источником могут явиться птицы и различные теплокровные животные.

ВП среди людей распространены повсеместно, проявляются в виде спорадической заболеваемости и эпидемических очагов, преимущественно в организованных коллективах или в семьях. Вспышки ВП чаще протекают на фоне заболеваемости ОРВИ. Роспотребнадзор первым в мире разработал и внедрил систему эпидемиологического надзора, которая позволила в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции детально подойти к изучению внебольничных пневмоний (ВП) и разработать профилактические меры. Накопленный опыт дает возможность оперативно выявлять и ликвидировать эпидемические очаги ВП. С целью объективной оценки ситуации еще в ноябре 2009 года на фоне пандемии гриппа А(H1N1)09 Роспотребнадзором была отдельно введена еженедельная регистрация ВП, как объективного индикатора распространения и тяжести эпидемического процесса гриппа и ОРВИ. С 2011 года ВП введены в отчетные формы, изучаются и анализируются как самостоятельная группа.

Многолетние наблюдения показали, что заболеваемость ВП не однородна на территории Российской Федерации. В годовой динамике заболеваемости у ВП нет четко выраженной сезонности. Вместе с тем, заболеваемость несколько ниже в летние месяцы. В структуре больных ВП преобладают взрослые городские жители, составляющие около 70%, что свидетельствует о важности социального фактора в реализации эпидемического процесса. Проведенный анализ позволил определить факторы, способствующие формированию очагов ВП, а именно:

- несвоевременная изоляция больных ОРВИ из коллектива;
- нарушение работы вентиляции и не соблюдение требований санитарных правил по кратности воздухообмена в помещениях;
- переуплотнение коллектива, как следствие не соблюдения норм площадей на одного человека;

- переохлаждение организма, как следствие низкой температуры воздуха в помещениях (ниже требуемых гигиенических нормативов).

Одним из направлений профилактики ВП является иммунизация населения против пневмококковой и гемофильной инфекции и гриппа. Кроме этого необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться и незамедлительно обращаться к врачу при первых признаках заболевания. С учетом сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа, комплекс профилактических мероприятий, который применяется в настоящее время против COVID-19, актуален для всех респираторных заболеваний, в том числе для внебольничной пневмонии.

Основные рекомендации по профилактике внебольничной пневмонии

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.

2. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа.

4. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков.

5. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

6. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

7. Необходимо соблюдать гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

8. Важно помнить, если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции, COVID-19).

Если заболели вы или ваш ребенок, необходимо остаться дома и как можно скорее вызвать врача и ни в коем случае не заниматься самолечением.

О профилактике микоплазменной пневмонии.

Микоплазменная пневмония — это инфекционное заболевание, возбудителем которой является *Mycoplasma pneumoniae*. Инфекция передается одним из наиболее распространенных путей — воздушно-капельным, характерна осенне-зимняя сезонность.

В группе повышенного риска развития легочной инфекции — дети, лица с ослабленным иммунитетом, лица с обструктивными заболеваниями дыхательных путей, пожилые.

Инкубационный период микоплазменной пневмонии длится от трех до 14 дней, в некоторых случаях — до трех недель. Микоплазменная пневмония сопровождается частым и продолжительным кашлем со скудной вязкой мокротой, отмечаются боли в грудной клетке, может развиваться обструкция бронхов.

В Российской Федерации эпидемиологическая ситуация по заболеваемости микоплазменной пневмонией контролируемая, но в период сезонного подъема не стоит забывать о мерах профилактики.

Риски заражения микоплазменной пневмонией снижает качественная влажная уборка дома и рабочих помещений. Микоплазмы неустойчивы во внешней среде и разрушаются под действием температуры, современных моющих и дезинфицирующих средств.

Также эффективная профилактика — соблюдение правил личной гигиены. Это регулярное и тщательное мытье рук, во время кашля или чихания важно прикрывать рот и нос бумажной салфеткой.

Кроме того, следует избегать переохлаждения организма, тесного и продолжительного контакта с человеком, который имеет симптомы простудного заболевания. Если почувствовали недомогание, важно вовремя обратиться к врачу.

Старший специалист 1 разряда территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Федорова Нина Петровна