



Передается – легко

Профилактика полиомиелита

Полиовирус в первую очередь поражает нервную систему и может вызвать паралич и даже смерть. Не редко заболевание сопровождается воспалительными изменениями слизистой оболочки кишечника и носоглотки, протекающими под «маской» кишечной инфекции или острого респираторного заболевания.

В основном, заболевание поражает детей в возрасте до 5 лет, но в целом естественная восприимчивость людей к вирусу высокая. При этом симптомы проявления инфекции при пребывании вируса в организме встречается гораздо реже носительства (на один случай с клиническими проявлениями приходится от 100 до 1000 случаев бессимптомного носительства). Источником инфекции при этом является как больной, так и носитель. Полиовирус появляется в отделяемом носоглотки через 36 часов, а в испражнениях – через 72 часа после заражения и продолжает обнаруживаться в носоглотке в течение одной, а в испражнениях – в течение 3–6 недель. Наибольшее выделение вируса происходит в течение первой недели заболевания. Таким образом передача инфекции осуществляется фекально-оральным механизмом и воздушно-капельным, воздушно-пылевым путями. Признаки инфекции наиболее часто проявляются в период с 6 по 21 день с момента заражения.

Благодаря массовой иммунизации против полиомиелита в 2002 году Европейский регион ВОЗ, в том числе Российская Федерация в его составе, сертифицированы как свободные от полиомиелита. Однако, на сегодняшний день полиомиелит не ликвидирован в глобальном масштабе, поэтому проблема завозных случаев заболевания остается актуальной.

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок первая вакцинация против полиомиелита проводится инактивированными вакцинами (ИПВ) ребенку в 3 месяца. Вторая доза, так же инактивированной вакциной, проводится в возрасте 4,5 месяца. Третья вакцинация против полиомиелита (в 6 месяцев) и последующие ревакцинации (в 18 месяцев, 20 месяцев и 14 лет) проводятся детям живой вакциной для профилактики полиомиелита (ОПВ). Однако, детям, относящимся к группам риска, вакцинация и последующие ревакцинации проводятся также инактивированной вакциной для профилактики полиомиелита.

В целях обеспечения эпидемиологического благополучия по полиомиелиту на территории Свердловской области, учитывая сохраняющиеся риски завоза инфекции из-за границы, наряду с плановой иммунизацией, организовано проведение подчищающей иммунизации против полиомиелита, в рамках которой поставлена задача до 22 ноября 2021 года максимально охватить вакцинацией всех детей, не привитых ранее в сроки, установленные Национальным календарем профилактических прививок.

На сегодняшний момент по Арамильскому городскому округу охват прививками в рамках кампаний по подчищающей иммунизации составляет 27%. Наблюдаются недостаточные темпы вакцинации и ревакцинации против полиомиелита: выполнение плана за 9 месяцев 2021 года составляет 33% и 30% соответственно.

Помните, что каждая прививка может спасти жизнь и сохранить здоровье не только Вашему ребенку, но и окружающим. Не пренебрегайте мерами профилактики, берегите себя и будьте здоровы!


РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

После прививки отнеситесь максимально внимательно к своему здоровью:

- 1. У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.
- 2. В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.
- 3. В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.
- 4. Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35–42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы не заразиться коронавирусом.
- 5. Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.
- 6. Если после вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья нерожавших женщин и их будущего потомства.
- 7. Если Вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Возможно, именно Ваш пример станет важным напоминанием и придаст уверенности тем, кто этого еще не сделал.

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

Не пить алкоголь, неходить в баню и делиться ощущениями

Как вести себя после прививки от COVID-19: рекомендации специалистов Роспотребнадзора

COVID-19 – очень опасная инфекция, которая может иметь неблагоприятный исход. Инфекционисты и эпидемиологи единодушны: остановить дальнейший рост заболеваемости и окончательно справиться с эпидемией может только вакцинация, которая проводится в течение короткого промежутка времени, когда в популяции существует большой пул защищенных людей и прерываются пути передачи вируса от человека человеку.

Прививаясь от воздушно-капельных инфекций, в частности, от нового коронавируса, вы не только защищаете себя, но и проявляете ответственность по отношению к близким, к семье и коллегам, заботитесь о том, чтобы инфекция не распространялась.

После прививки отнеситесь к своему здоровью внимательно.

У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др.

Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.

В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.

В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.

Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35–42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы не заразиться коронавирусом.

Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.

Если после вакцинации или в проме-

жутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья нерожавших женщин и их будущего потомства.

Если Вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Возможно, именно Ваш пример станет важным напоминанием и придаст уверенности тем, кто этого еще не сделал.

Как питаться в период пандемии

В момент массового распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной вирусом COVID-19, с особым вниманием следует отнести к своему повседневному меню

По возможности – термически обрабатывать продукты, свежие фрукты, овощи и зелень тщательно промывать с мылом и под проточной теплой водой. Делать упор на источник белка животного происхождения.

Ежедневно рекомендуется потреблять нежирное мясо, рыбу и морепродукты, которые отвариваются, запекаются или готовятся на пару.

Стоит увеличить суточные объемы выпиваемой жидкости. Этот вопрос остается всегда актуальным, так как вода очищает от накопившихся вредных соединений и обеспечивает лучшее всасывание питательных веществ.

Чаше нужно употреблять

фрукты, овощи, а также все виды орехов. Они являются ценным источником витаминов, минералов, антиоксидантов, полезной клетчатки и пектинов.

Ежедневно надо пить напитки, повышающие иммунитет. Диетологи рекомендуют делать отвары из шиповника, сухофруктов, компот, заваривать эхинацею, зеленый или травяной чай. Желательно употреблять их без сахара, можно добавить немного меда.

Самое главное: не пересердствовать с едой. Питаться следует несколько раз в день небольшими порциями.

При коронавирусе особое внимание уделяется укреплению и поддержанию защитных сил организма. Для достижения такой цели необходимо придерживаться правил правильного питания и употреблять продукты, содержащие большое количество полезных веществ.

Для восполнения запасов



витамина С нужно потреблять в пищу: цитрусовые; чернику; клюкву; облепиху; лук; помидоры; сладкий перец; брокколи; другие виды капусты.

Не стоит забывать о полиненасыщенных омега-3 кислотах, которые содержатся в рыбьем жире и морской рыбе. Они повышают активность макрофагов (белых кровяных телец), поглощающих вирусы, бактерии.

Витамины Е и А являются мощными антиоксидантами, защищающими клетки эпителия дыхательных путей от патогенных возбудителей. Полезно есть: тыкву, орехи, миндаль, семечки, морковь, говяжью печень.

Кроме того, врачи рекомендуют добавить в ежедневное меню имбирь, куркуму, лук и чеснок.

Кроме полезных продуктов есть и те, от которых лучше отказаться при COVID-19. В этот список входят: соль и сахар в большом количестве; алкоголь; жирные сорта мяса; газированные напитки; фаст-фуд; пищевые изделия, содержащие консерванты, красители, искусственные ароматизаторы и вредные стабилизаторы. Они отрицательно влияют на иммунную систему, приводят к обострению хронических заболеваний, делая организм более уязвимым к вирусному поражению.