

Не паниковать и сразу обратиться к врачу

Минздрав Свердловской области напомнил, как действовать, если вы обнаружили клеща

С приходом весеннего тепла на Урале растет активность клещей и внимание к профилактике инфекционных заболеваний, которые они переносят. Свердловские медики системно ведут работу в этом направлении в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», напоминая жителям региона о важности соблюдения рекомендованного порядка действий при обнаружении присосавшегося паукообразного.

— Один клещ может передавать до шести инфекций. В Свердловской области чаще всего циркулируют вирусы клещевого энцефалита и боррелии, вызывающие тяжелые поражения органов и нервной системы. По итогам 2025 года в нашем регионе было зарегистрировано 204 случая клещевого энцефалита и 375 Лайм боррелиоза. Всего от укусов клещей пострадали более 29 тысяч уральцев, — отметил главный внештатный эпидемиолог министерства здравоохранения Свердловской области Александр Харитонов.

Врачи напоминают, что самым эффективным методом профилактики тяжелых последствий укуса клеща остается вакцинация, которая проводится круглый год. Не менее важно правильно удалить присосавшегося паукообразного и исследовать его после удаления.

Практика показывает, что после обнаружения впившегося в кожу клеща у многих начинается паника, за которой следуют попытки избавиться от кровососущего с помощью различных жидкостей, включая масло и даже клей. Делать этого категорически нельзя, потому что клещ становится агрессивным и выплевывает все вредные вещества, которые есть в его пищеварительной системе: вирус клещевого энцефалита, анаплазма, боррелия и другие. Необходимо действовать спокойно и четко, используя специальный инструмент, который, в отличие от пинцета и зажима, не сдавливает клеща и позволяет легче извлечь его из тела.

Самый безопасный вариант — доверить процедуру медицинскому работнику, после чего отправить клеща в лабораторию для проверки на зараженность инфекциями (данное исследование проводится за счет собственных средств граждан). При

выявлении клещевого энцефалита или Лайм боррелиоза по назначению врача необходимо как можно раньше ввести противоклещевой иммуноглобулин или начать прием антибиотиков. В первую очередь иммуноглобулин вводится непривитым жителям с множественными укусами верхней части туловища (голова, шея).

Независимо от наличия прививки необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья в течение 21-го дня с момента укуса. При появлении в этот период повышенной температуры тела, боли в суставах, утомляемости необходимо обратиться за медицинской помощью.

Пик обращений по поводу присасывания клещей традиционно приходится на майские праздники, но, выбирая на природу, в любой день необходимо помнить и о неспецифической профилактике, отдавая предпочтение специальным защитным костюмам или одежде, которая не допустит заполнения клещей на кожу. Рубашка должна иметь длинные рукава, у запястий их лучше дополнительно стянуть резинками. Рубашку необходимо заправить в брюки, концы брюк — в носки и сапоги. Голову и шею закрыть.



Защититься от клещей также помогут отпугивающие средства — репелленты, предназначенные для обработки открытых участков тела и одежды.

Медицинская помощь тем, кто пострадал от клещей, оказывается бесплатно в травмпунктах или приемных отделениях медучреждений по месту жительства при наличии полиса ОМС и паспорта.

Минздрав РФ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
- ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ
- РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ПРИБИВАЙ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

Не относитесь халатно к своему здоровью, ведь именно от этого зависит продолжительность и качество вашей жизни!

Мое здоровье — мое право

7 апреля

День Здоровья

Основа полноценной и здоровой жизни

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья в 2026 году можно использовать как стимул, чтобы сформировать новые полезные привычки.

Забота о здоровье — это инвестиция в счастливое будущее.

Праздник ежегодно отмечается 7 апреля. Это международное событие, направленное на привлечение внимания к проблемам здравоохранения и укрепления здоровья населения.

Всемирный день здоровья напоминает нам о том, как важно заботиться о своем физическом и психическом благополучии. Каждый год в рамках праздника проводятся различные мероприятия, кампании и акции, которые способствуют повышению осведомленности населения о важности здорового образа жизни.

Здоровье — основа полноценной и счастливой жизни. Чтобы поддерживать высокий уровень физического и психического благополучия, важно следовать простым, но эффективным рекомендациям. ВОЗ разработала ряд принципов, которые помогут каждому человеку улучшить качество своей жизни и укрепить здоровье

Физическая активность

Регулярные упражнения важны для поддержания общего тонуса организма. Это может включать ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде или занятия в тренажерном зале.

Рациональное питание

Питайтесь сбалансиро-

ванно, включая в рацион фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, белки и полезные жиры. Ограничьте потребление сахара, соли и насыщенных жиров.

Контроль массы тела

Поддерживайте здоровый вес, избегая ожирения и недоедания. Индекс массы тела должен находиться в диапазоне от 18,5 до 25 кг/м².

Отказ от вредных привычек

Курение и чрезмерное употребление алкоголя наносят серьезный ущерб здоровью.

Сон и отдых

Качественный сон — неотъемлемая часть хорошего самочувствия. Взрослому рекомендуется спать 7–9 часов в сутки.

Психологическое благополучие

Позитивное мышление, умение справляться со стрессом и поддержание здоровых межличностных отношений способствуют сохранению психического здоровья.

Регулярные медицинские обследования

Проходите ежегодные медицинские осмотры, чтобы своевременно выявлять и лечить возможные заболевания.

Соблюдение правил гигиены

Мытье рук, чистка зубов, соблюдение чистоты жилища и рабочей среды помогают предотвратить распространение инфекционных заболеваний.

ОБ ИММУНИЗАЦИИ ВЗРОСЛЫХ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ☎ 8-800-550-29-29

Роспотребнадзор напоминает, что специфический иммунитет, полученный после вакцинации в детском возрасте, ослабевает спустя годы. Это означает, что делать прививки необходимо не только детям, но и взрослым. Вакцинация позволяет сохранить здоровье и качество жизни, предотвращая развитие ряда соматических неинфекционных болезней (подострый склерозирующий панэнцефалит, эндокардит, миокардит, пороки сердца, артриты и др.) и некоторых распространенных форм злокачественных новообразований (органов орофарингеальной области репродуктивной системы, карциномы печени).

КОГДА НУЖНА РЕВАКЦИНАЦИЯ

СТОЛБНЯК И ДИФТЕРИЯ — необходимо делать прививку раз в 10 лет.

КОРЬ, КРАСНУХА. Иммунизация необходима, если вы не помните, когда были привиты.

ГЕПАТИТ В — инфекция, которая может привести к развитию цирроза и рака печени. Ревакцинироваться не нужно. Есть определенные группы риска, например, медработники, которые работают с кровью. Им может потребоваться ревакцинация.

ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ И ГРИПП — вакцинация особенно необходима людям с хроническими заболеваниями, а также лицам старше 60 лет, из-за возможности развития тяжелых осложнений и летальных исходов. Особенно тяжело протекает пневмококковая пневмония на фоне новой коронавирусной инфекции.

Также напоминаем, что вакцинацию против гриппа необходимо делать ежегодно осенью.

МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ И ГЕПАТИТ А
Людям, которые часто путешествуют, много общаются показаны прививки от менингококковой инфекции и гепатита А. Вирус, вызывающий гепатит А, который еще называют болезнью грязных рук, отличается высокой устойчивостью во внешней среде — он длительно сохраняется в объектах окружающей среды и вероятность заразиться им очень высокая.

Перед поездкой поинтересуйтесь также, есть ли риск заражения эндемичными для данного региона инфекциями.

КЛЕЩЕВОЙ ВИРУСНЫЙ ЭНЦЕФАЛИТ
Для клещевого энцефалита характерна весенне-летняя сезонность. Однако возможна и вторая волна заболеваемости, которая приходится на август–сентябрь (в отдельные годы может отмечаться в октябре–ноябре) и связана с сезонной активностью клещей, переносчиков вируса.

Помните, что взрослым людям можно и нужно прививаться! Будьте здоровы!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

У ВЗРОСЛЫХ ДЕТСКИЕ ИНФЕКЦИИ ПРОТЕКАЮТ ГОРАЗДО ТЯЖЕЛЕЕ, ЧАЩЕ СОПРОВОЖДАЮТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯМИ И МОГУТ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ!