**Как защититься от присасывания клещей**

С наступлением тепла на территории Тюменской области активизировалась жизнедеятельность **клещей – переносчиков опасных инфекционных заболеваний**, в том числе клещевого вирусного энцефалита, иксодового клещевого боррелиоза, туляремии и других заболеваний.

*С 1 апреля 2016 г. зарегистрировано 1663 человек, пострадавших от присасывания клещей, из них 395 детей до 14 лет. Это в 2,5 раза больше чем за аналогичный период прошлого года.*

*Менее 10% пострадавших вакцинированы против клещевого энцефалита. С профилактической целью противоклещевой иммуноглобулин получили 1606 человек.*

Наиболее эффективным методом профилактики инфекций, переносчиками которых являются клещи, является **вакцинация.**Ставить прививки против клещевого энцефалита можно круглый год. По региональной программе вакцинопрофилактики прививать детей можно с 2-х летнего возраста, против туляремии – с 7 лет.

Акарицидные обработки позволяют освободить территорию от клещей.

*В области началось проведение противоклещевых обработок. Обработано 300 га из 5500 га запланированных в текущем году. Обработки пройдут на территории летних оздоровительных учреждений, парков, скверов, мест отдыха населения.*

В случае присасывания клеща необходимо как можно раньше принять меры для защиты от развития клещевых инфекций.

*Взрослым жителям г. Тюмени, пострадавшим от укуса клеща, помощь окажут в приемном отделении Тюменской областной инфекционной клинической больницы (ул. Комсомольская, 54а).*

*Детям до 17 лет нужно обратиться в приемное отделение детского стационара Областной клинической больницы № 2 (ул. Мельникайте, 75).*

*Жителям области помощь окажут в областных больницах в муниципальных образованиях.*

*«Горячая линия» Управления Роспотребнадзора по Тюменской области по профилактике клещевых инфекций 8-9044-92-92-30.*

**Предупредим туляремию**

**Туляремия** — природно-очаговая инфекция. Тюменская область является эндемичной по туляремии. В последние годы случаи заболевания не регистрировались, благодаря высокой иммунной прослойке среди населения (65%).

**Источники инфекции:**водяная крыса, ондатра, зайцы, все виды полевок и мышей.

**Пути заражения людей:**

1. Через укусы клещей и кровососущих насекомых (комары, слепни, мокрецы и др.). Преобладает в Тюменской области!
2. При прямом контакте с больными животными (снятие шкур, их обработка).
3. Через воду и пищевые продукты, инфицированные выделениями грызунов.
4. При вдыхании инфицированной пыли при работе с сеном, соломой, зерном, овощами, уборке помещений, заселенных больными грызунами.

**Симптомы:**острое начало, температура 38-39 градусов, резкая головная боль, боли в мышцах (чаще в поясничной области и в икроножных мышцах), увеличение лимфатических узлов. Часто наблюдаются ангины, заболевания глаз, пневмония.

**Меры профилактики:**самая **эффективная** **мера** – это проведение **вакцинации** против туляремии. Прививка защищает от болезней в течение 5 лет. Вакцинация проводится с 7-летнего возраста, каждые 5 лет.

Кроме прививок необходимо:

* Защищать от грызунов колодцы, жилища, погреба, пищевые продукты.
* Не пить сырую воду.
* Проводить борьбу с грызунами.
* Проводить санитарную отчистку территорий, не допускать захламления.
* Использовать репелленты (средства защиты от укусов комаров и присасывания клещей).

**При первых же признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью**.

**Для личной безопасности каждый человек должен своевременно получить прививку против туляремии в лечебном учреждении.**

**О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей**

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней.

Простуда – незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболевать несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь.

**Профилактика ОРЗ у детей**

Для начала следует учесть, что профилактика ОРВИ у детей–это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль – немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего. Есть ли в комнате ребенка ковры? Детская – это не залы персидского падишаха, поэтому уберите, пожалуйста, ковры со стен. Они – идеальные пылесборники, и им не место рядом с ребенком.

Следующий пункт ваших исследований – воздух в комнате ребенка. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы профилактика ОРВИ у детей принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но почаще открывайте окно в его комнате – свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. Позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом.

Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения профилактика простуды у детей невозможна.

Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. Будете вы их покупать или давать в свежем виде – дело ваше. В первую очередь профилактика ОРЗ у детей должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм – важно только, чтобы малышу было комфортно.

Профилактика гриппа у детей состоит из тех же мер предосторожностей, что и профилактика ОРЗ у детей. Хорошим способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в период эпидемий гриппа и сезонных простуд, являются эфирные масла. Профилактика простуды у детей при помощи эфирных масел эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате обеззараживает воздух и создает приятный аромат. Кроме того, эфирные масла благотворно влияют и на психологическое состояние. Родителям удобно пользоваться [эфирными маслами Дыши](http://www.maslo-dishi.ru/about/), ведь они не требуют контакта с нежными слизистыми ребенка (в отличие от мазей). Масло Дыши выпускается в форме аэрозоля или капель. Флакон можно взять с собой, если вы с ребенком отправляетесь в поликлинику, магазин, кинотеатр – словом, в те места, где большое количество людей будет находиться в замкнутом пространстве. Если ребенок уже достаточно самостоятелен, можно дать ему флакон с маслом Дыши в школу, поездку или даже на концерт. Всего 3-4 капли эфирного масла на платок или воротник, и ваш ребенок защищен от встречи с болезнетворными микроорганизмами.

Профилактика простуды у детей очень важна и необходима. Здравомыслящие родители должны заранее позаботиться о защите здоровья своих детей. Не забывайте, что профилактика гриппа у детей, наряду с профилактикой простуды, поможет избежать многих осложнений, которыми чреваты эти заболевания. Защитите самого дорогого вам человека, пусть его детство пройдет без болезней. Здоровый образ жизни – это залог гармоничного развития вашего ребенка.