



Информационный обозреватель



Выпуск 15 (526)

5 мая 2026

**В ЭТОМ
ВЫПУСКЕ:**

**Профилактика
геморрагической
лихорадки с почеч-
ным синдромом**

**Международный
день
голоса**

Туляремия

Профилактика геморрагической лихорадки с почечным синдромом

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) – острое инфекционное заболевание, вызываемое хантавирусами. Это природно-очаговая инфекция, которая часто имеет тяжелое клиническое течение.

Источниками хантавирусов являются мелкие млекопитающие, в основном грызуны. Основным механизмом передачи инфекции является аэрогенный, основные пути передачи - воздушно-капельный и воздушно-пылевой, при которых возбудитель, содержащийся в выделениях мелких млекопитающих, в виде аэрозоля или пылевого облака попадает через верхние дыхательные пути в легкие человека, где есть условия для его проникновения в организм человека, с последующей диссеминацией через кровь в другие органы и ткани. Клинические проявления ГЛПС обусловлены в основном поражением почек. Возможен контактный путь передачи инфекции с инфицированными экскрементами грызунов через поврежденную кожу, а также со слюной при укусе зверьком человека.

Человек эпидемиологической опасности не представляет, передача возбудителя от человека к человеку не происходит.

Инкубационный период при ГЛПС составляет от 4 до 49 дней (в среднем 2-3 недели). Природные очаги ГЛПС существуют в лиственных и смешанных лесах, лесостепных ландшаф-

тах. Источником вируса ГЛПС в природе являются грызуны. У грызунов геморрагическая лихорадка протекает без клинических проявлений как хроническая инфекция. Выделение вируса из организма грызунов происходит со слюной, мочой и калом, заражая лесную подстилку, воду, продукты питания. Заболевания людей ГЛПС регистрируются в течение всего года с подъемом заболеваемости в летне-осенний период. Эпидемический рост заболеваемости приходится на годы, благоприятные для размножения грызунов, приводящие к росту их численности. Чаще всего человек заражается при вдыхании пыли, зараженной вирусом ГЛПС, при посещении леса для сбора ягод и грибов, во время отдыха на природе, работах на дачных и приусадебных участках, при проведении сельскохозяйственных работ и лесоразработках. Заболевание начинается остро с подъема температуры тела до 38-40°, озноба, резких головных болей, болей в мышцах. Отмечается гиперемия (покраснение) лица, шеи, верхней половины туловища. В начальном периоде ГЛПС часто принимают за грипп. В ряде случаев отмечаются носовые кровотечения, появляется кровь в моче. Больные жалуются на боли в животе и поясничной области. Количество мочи резко уменьшается, в тяжелых случаях развивается анурия - полное прекращение выделения мочи. Учитывая серьезность клинических проявлений и тяжесть заболевания, лечение больных ГЛПС должно осуществляться в условиях больницы. При появлении первых признаков заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Больные ГЛПС не заразны для других людей.

В целях предупреждения заболевания необходимо обеспечить проведение комплекса профилактических мероприятий.

При посещении леса необходимо строго соблюдать личную гигиену посуду и пищу нельзя раскладывать на траве, пнях. Для этих целей необходимо использовать клеенку, а на ночь лучше всего пищевые продукты упаковывать в пакеты и подвешивать на дерево.

В туристических походах для ночлега следует выбирать сухие, не заросшие кустарником участки леса, свободные от грызунов. Следует избегать ночевки в стогах сена и соломы. Если вас не было в доме или на даче даже одну неделю, необходимо в первую очередь проветрить помещение. После этого рекомендуется сделать влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, посуду следует тщательно вымыть и обдать кипятком.

При уборке дачных, подсобных помещений, гаражей, погребов рекомендуется надевать маску и резиновые перчатки, халат или другую рабочую одежду, которую затем снимают и стирают. Во время уборки не следует принимать пищу, курить. Те же меры личной профилактики применяются при перевозке и складировании сена, соломы, заготовке леса, переборке овощей и др.

Не захламывать жилые и подсобные помещения, дворовые участки, особенно частных домовладений, своевременно вывозить бытовой мусор.

Исключить возможность проникновения грызунов в жилые помещения и хозяйственные постройки, для чего следует заделывать вентиляционные отверстия металлической сеткой и зацементировать щели и отверстия, обеспечив тем самым грызунонепроницаемость помещений.

Категорически запрещается употреблять в пищу подпорченные или загрязненные грызунами продукты. Вода для питья должна быть кипяченой. Пищевые продукты следует хранить в недоступных для грызунов местах.





Адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: <http://shcge.by>

Тираж 200 экз.

Туляремия

Туляремия – это природно-очаговая зоонозная инфекция. Природные очаги туляремийной инфекции существуют во всех регионах нашей страны.

Возбудитель туляремии – мелкая бактерия *Francisella tularensis*, которая обладает высокой патогенностью для человека. Для развития инфекционного процесса достаточно 10-50 бактерий.

Инфекция передается человеку в результате укусов инфицированными кровососущими насекомыми (комар, слепень, клещ и др.) или непосредственно через поврежденные и неповрежденные кожные и слизистые покровы при контакте с больными или павшими грызунами и зайцами (охота).

Возбудитель туляремии выделен от многих видов (более 80) диких и домашних животных. В природе туляремией болеют в основном мыши, водяные крысы, ондатры, бобры, хомяки; менее чувствительны домашние животные (кошки и собаки). Инфицирование возможно при употреблении продуктов питания, сельскохозяйственных продуктов и воды (колодезной, горных ручьев и других открытых водоемов), зараженных возбудителем туляремии от больных грызунов.

Не исключается аспирационный путь – при вдыхании воздушно-пылевого аэрозоля, образующегося при переработке зерна, перекладе сена, соломы, инфицированных возбудителем туляремии от больных грызунов.

Для туляремии характерна 100%

Международный день голоса

Международный день голоса, призван напомнить о значении голоса в жизни каждого человека и обратить внимание на необходимость заботы о здоровье голосового аппарата.

Голос – это не просто средство общения. Он отражает наше эмоциональное состояние, помогает выражать мысли и чувства, играет ключевую роль в профессиональной деятельности многих людей: педагогов, врачей, певцов, операторов колл-центров и других специалистов. При этом о здоровье голосового аппарата мы задумываемся, как правило, только тогда, когда появляются проблемы.

Одной из главных причин нарушений голоса являются перенапряжение и неправильное его использование. Длительная громкая речь, крик, разговор в шумной обстановке, а также отсутствие голосового отдыха могут привести к охриплости, утомляемости голоса и даже развитию хронических заболеваний гортани. Особую опасность представляет игнорирование первых симптомов – осиплости, першения, боли при разговоре.

Не менее важным фактором является общее состояние организма. Простудные заболевания, инфекции верхних дыхательных путей, аллергические реакции и даже стресс могут негативно влиять на голос. Кроме того, вредные привычки, такие как курение и злоупотребление алкоголем, значительно повышают риск развития патологий голосового аппарата.

Профилактика заболеваний голоса включает в себя ряд простых, но эффективных мер. Прежде всего, необходимо соблюдать голосовой режим: избегать чрезмерной нагрузки, делать перерывы при длительной речи, не повышать голос без необходимости. Важно поддерживать оптимальный уровень влажности в помещении и пить достаточное количество воды – это помогает сохранить эластичность голосовых связок.

Также рекомендуется своевременно лечить простудные заболевания и не заниматься самолечением при появлении проблем с голосом. Если охриплость сохраняется более двух недель, необходимо обратиться к врачу-оториноларингологу.

Особое внимание профилактике должны уделять люди, чья профессиональная деятельность связана с постоянной голосовой нагрузкой. Для них полезны специальные упражнения для развития правильного дыхания и постановки голоса.

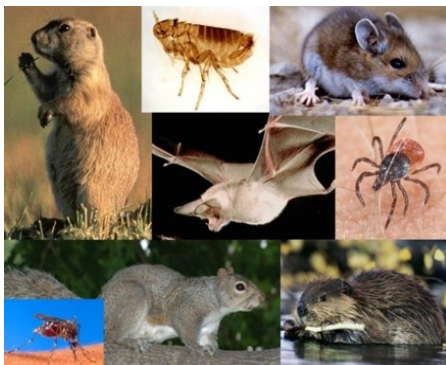
Забота о голосе – важная часть общего здоровья и качества жизни. Регулярная профилактика и внимательное отношение к своему организму помогут сохранить голос сильным и здоровым на долгие годы.



восприимчивость к ней людей, без различия пола и возраста.

Для туляремии характерно отсутствие контагиозности, то есть опасности заражения здоровых людей от больного человека нет.

Инкубационный период, как правило, составляет 3-7 дней, иногда он укорачивается до 1-2 дней и может удлиняться до 8-14 дней (около 10%). Заболевание продолжается 2-3 недели (иногда дольше), в ряде случаев может рецидивировать.



Симптомы туляремии: повышение температуры тела, головная боль, слабость, воспаление лимфатических узлов и прилегающей к ним ткани (образование бубона), возникающих регионарно в зависимости от «входных ворот» инфекции.

Наиболее эффективной мерой профи-

лактики туляремии является иммунизация. Прививка считается самым действенным и долгосрочным методом борьбы с туляремией.

К неспецифическим мерам профилактики туляремии относятся дератизация (борьба с грызунами – источниками возбудителя), дезинсекция (борьба с кровососущими членистоногими – переносчиками возбудителя).

Для защиты от кровососущих насекомых необходимо использовать индивидуальные средства защиты (накомарники, репелленты и др.).

Следует содержать в чистоте территории возле домов, садовых участков, не допускать их захламленности.

Мусор и пищевые отходы необходимо хранить в строго отведенных местах, в мусоросборниках с плотно прилегающими крышками.

Продукты питания нужно хранить в местах не доступных для грызунов, воду в закрытых емкостях.

Не допускать употребления продуктов со следами жизнедеятельности грызунов, а также не собирать грибы и ягоды, поврежденные грызунами (погрызы, наличие помета).

Чтобы избежать заражения воздушно-пылевым путем, работы, сопровождающиеся пылеобразованием, необходимо проводить с применением средств личной защиты (ватно-марлевая повязка, респиратор).