



# КАК БОРОТЬСЯ С ПЕДИКУЛЕЗОМ?

## КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ:



### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Мыться не реже раза в 5-7 дней, менять белье, ежедневно расчесывать волосы



### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Нельзя использовать чужие расчески, шапки, полотенца, заколки и резинки



### РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

Нужно осматривать волосы и кожу головы детей как после поездок в лагерь или на отдых, так и регулярно – раз в месяц



### КОНТРОЛЬ ПОСТЕЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ

В поезде, в отелях, в лагере нужно внимательно осматривать постельное белье

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ:

При обнаружении вшей или гнид нужно:



1

Купить средство от педикулеза в аптеке



2

Использовать его по инструкции



3

Вымыть голову шампунем или детским мылом



4

Удалить вручную с помощью частого гребня погибших особей и яйца из волос



5

Постирать постельное белье и полотенца, а также пропарить их утюгом



6

Осмотреть волосы других членов семьи, повторять такие осмотры в течение месяца каждые 10 дней

Помните: педикулез – заболевание распространенное, заразиться им может, кто угодно. Учтите, что вши особенно любят чистые волосы и воду.

По рекомендации Роспотребнадзора

Редактор: Анна Шатохина  
Дизайнер: Юлия Осинцева

АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ AIF.RU



# Симптомы и лечение норовирусной инфекции

Норовирус («вирус Норфолк», англ. *Norwalk virus*) — вирус, который вызывает острые кишечные инфекции

## Основные симптомы заболевания:



Однократная, но чаще многократная рвота



Диарея



Тошнота



Повышение температуры



Головная боль



Боль в мышцах



Слабость

## Основные пути передачи:



**ПИЩЕВОЙ**

Употребление в пищу немытых фруктов, овощей, салата или зелени



**ВОДНЫЙ**

Прием жидкости, содержащей вирус



**КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ**

Попадание вируса через немытые руки, предметы обихода, посуду и т. д.

## ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД:



от 12 до 48 часов после заражения

## Основные методы лечения:

При первых симптомах незамедлительно обратиться за медицинской помощью, не занимаясь самолечением



Обильное питье (зеленый чай, настой ромашки, минеральная вода без газа)

Помните — рвота и диарея приводит к быстрому обезвоживанию организма и особенно опасна для детей дошкольного возраста

## ПОМНИТЕ!



Объем выпитой жидкости в первые 6–8 ч болезни — 80–50 мл на 1 кг массы тела



Ребенку необходимо давать жидкость по чайной ложке с интервалом примерно в 15 минут

В случае непрекращающейся рвоты и ухудшения состояния нужно срочно звонить в скорую и ехать в больницу

## Профилактика норовирусной инфекции



Мыть руки перед едой, после прогулки, после туалета



Не употреблять пищу, купленную с рук, сомнительного происхождения



Обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов



Употребление безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке)



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

## При контакте с больным:

Носить перчатки при уходе за больным

Тщательно мыть руки мылом и водой

Кипятить посуду и предметы, которыми пользовался инфицированный больной

Стирать вещи больного при температуре не менее 60°C

Проводить уборку хлорсодержащими дезинфицирующими средствами

Один раз в день проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал зараженный человек (кроватка, санузел, ручки дверей и т.д.)



На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора





# КАК ИЗБЕЖАТЬ УКУСА КЛЕЦА?

## Как одеваться в лес:



На голову предпочтительно надеть капюшон, плотно пришитый к куртке, в крайнем случае, волосы должны быть заправлены под косынку



Одежда должна быть светлой, однотонной



Рукава должны быть длинными



Нанести на одежду акарицидно-репеллентное средство от клещей



Воротник и манжеты должны плотно прилегать к телу, рубашку заправить в брюки



Брюки нужно заправить в ботинки или в носки на плотной резинке



## Как не принести клещей домой:



Не заносить в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи



Проверять домашних животных на наличие клещей после прогулки

► Совет: лучше всего для похода в лес подходят комбинезоны

## Как вести себя в лесу:



Нельзя садиться или ложиться на траву

Стоянки и ночевки стоит устраивать на участках, лишенных травяной растительности или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах

Каждые несколько часов внимательно осматривайте одежду, тело и волосы

## Что делать, если укусил клещ?



Клеща нужно удалить как можно быстрее, чтобы снизить риск заражения



Обратитесь в ближайшее лечебное учреждение или травмпункт



Удаленное насекомое нужно отправить на исследование в лабораторию в течение суток



Если нет возможности обратиться к врачу, наденьте чистые перчатки и смажьте место укуса подсолнечным маслом. Последнее закупорит отверстие, через которое дышит насекомое, и клещ вылезет сам



Категорически запрещено удалять клещей с животных руками, особенно при наличии порезов и трещин

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора