

Памятка для населения по профилактике бешенства

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), бешенство является десятой по значимости причиной смерти людей в структуре инфекционных болезней и регистрируется более чем в 150 странах. Ежегодно в мире от бешенства умирает более 55 тысяч человек (каждые 10 минут по одному человеку). 40% людей, подвергшихся укусам предположительно бешеных животных, - это дети в возрасте до 15 лет.

Резервуаром и источником бешенства являются все теплокровные животные (дикие хищные животные, преимущественно лисы, волки, песцы, енотовидные собаки, бродячие и домашние собаки и кошки), хищные рукокрылые (летучие мыши).

Вирус проникает в организм через поврежденные кожные покровы, неповрежденные слизистые оболочки. Инфицирование людей происходит через кожу в результате укуса или царапины инфицированным животным. Основные носители и переносчики бешенства в мире — собаки. Передача инфекции возможна также в ситуации, когда слюна зараженного животного контактирует со слизистыми оболочками либо свежими ранами на коже человека, не связанными непосредственно с укусом; при снятии шкур с бешеных животных. Опасными считаются повреждения, нанесенные в область шеи, головы, пальцев рук и стоп.

Избегайте контактов с дикими животными, особенно хищными, даже если они выглядят миролюбивыми. Нельзя оставлять детей без присмотра и допускать их до животных. Нельзя кормить с рук, гладить диких животных.

Если произошел контакт с животным, то как можно быстрее обильно промыть рану, места ослюнения проточной водой, мыльным раствором, обработать края раны 70% спиртом или 5% спиртовым раствором йода, наложить стерильную повязку и немедленно обратиться в травматологический пункт, центральную районную больницу или в городскую поликлинику для проведения курса антирабической вакцинации.

Вакцинация – единственный способ избежать смертельного заболевания! Курс вакцинации состоит из 6 инъекций. Первая прививка делается в день обращения, а затем на 3, 7, 14, 30, 90 дни.

по материалам сайта "Здоровый образ жизни"

Современные мамы мало двигаются!

Современным мамам необходимо примерно на 200 ккал в день меньше, чем необходимо было их ровесницам, например, в 1965 году, потому что они проводят намного больше времени перед экраном телевизора. Об этом сообщает Daily Mail. Это сообщение основано на исследовании, в котором изучался уровень физической активности американских мамочек на протяжении примерно 45 лет.