

## **Риск подстерегает повсюду: главный эпидемиолог Урала – о том, как подготовиться к летнему отдыху**

*АРИНА ЛИТВИНОВА*

Многие люди уже планируют свой долгожданный летний отдых. У всех он разный: кто-то поедет на дачу, кто-то отправится за границу, а кто-то выберет походы. Но перед отпуском важно позаботиться не только о билетах и маршрутах, но и о своем здоровье.

О том, какие прививки стоит сделать, чтобы летний отдых не был испорчен, рассказал Александр Харитонов – главный специалист-эпидемиолог Минздрава Свердловской области.

### **ВАКЦИНАЦИЯ ПЕРЕД ВЫЕЗДОМ НА ПРИРОДУ**

Каждый год в апреле проводится Всемирная неделя иммунизации. В нашей стране она пройдет с 24 по 30 апреля. Одна из главных задач этой акции – популяризация вакцинации среди населения.

– Вакцинация сыграла огромную роль в сохранении жизни людей и снижении смертности населения. Например, еще 30 лет назад против гриппа мы прививали 10–20%, а в последние годы – 60%, – рассказывает Александр Харитонов. – И на территории Свердловской области это дает свой результат. В учебных заведениях не вводят карантин, не объявляют эпидемии гриппа и не распускают детей на школьные каникулы. Снижается количество тяжелых случаев и смертность от гриппа.

Летний отпуск – это всегда риск для неподготовленного человека. В этот период люди чаще бывают на улице, больше контактируют друг с другом и проводят время на природе. Перед поездкой за город или в поход обязательно стоит вспомнить, когда в последний раз была сделана вакцинация против клещевого энцефалита. Прививку против этого заболевания нужно обновлять каждые три года.

Также важно проверить ревакцинацию против дифтерии, столбняка и коклюша, которую необходимо проходить раз в десять лет.

– В летний период мы травмируемся особенно часто: это и работа в огороде, и прогулки без обуви в лесу. Все это хорошо и полезно, но нередко мы получаем мелкие травмы, которые могут привести к заболеванию столбняком, – рассказывает специалист. – Казалось бы, сейчас это редкие

случаи, но они регистрируются и в Свердловской области. Поэтому против столбняка нужно прививаться обязательно.

## **ОТПУСК ЗА ГРАНИЦЕЙ**

Перед поездкой за границу, особенно в африканские или юго-восточные страны, обязательно стоит поставить вакцину против гепатита А. Это кишечная инфекция, которая приводит к поражению печени. Нередко отдыхающие привозят ее из зарубежных поездок. Из-за длительного инкубационного периода люди не всегда сразу понимают, что произошло заражение.

– Заражение происходит потому, что не всегда наши граждане употребляют для питья воду из проверенных источников. Мы рекомендуем пить только бутилированную воду. Обязательно нужно мыть руки, – советует Александр Харитонов. – Также акцентирую внимание, что на отдыхе не стоит покупать готовую еду у неизвестных продавцов. Лучше питаться в разрешенных местах, в предприятиях общественного питания, где существует определенный контроль.

Во время плавания важно не заглатывать воду из водоемов. По словам Александра Харитонова, это может стать причиной заражения не только гепатитом А, но и другими инфекциями, в том числе энтеровирусом.

– Во время отдыха стоит избегать контактов с людьми, если вы сомневаетесь в их состоянии здоровья. Если вы видите людей с катаральными признаками или неизвестной сыпью, нужно быть очень осторожными. Не стесняйтесь надевать маски. Ну, и самое главное – чаще мыть руки, – поясняет специалист.

По словам Александра Харитонова, важно также поставить прививку против кори, если вы не прививались ранее и не болели данным заболеванием, – она всегда находит того, кто не защищен.

– Если появляется завозной случай заболевания, вирус начинает распространяться среди непривитых людей. Болезнь будет распространяться до тех пор, пока не встретит иммунную защиту – вакцинацию. Когда вокруг достаточно привитых людей, цепь передачи просто обрывается, – добавляет эксперт.

Не менее опасна и менингококковая инфекция.

– К сожалению, случаи заражения менингококковой инфекции до сих пор регистрируются в Свердловской области. Болеют и маленькие дети, и взрослые, – говорит Александр Харитонов. – Эта инфекция развивается очень быстро, и в течение суток можно потерять как ребенка, так и взрослого. На сегодняшний день есть достаточно вакцин, которые доступны на территории Российской Федерации. Лучше прививаться многокомпонентными вакцинами.

## **ЗАЩИТА И ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ**

Не стоит забывать и о кишечных инфекциях. Например, о сальмонеллезе, который можно подхватить даже во время отдыха на даче.

– С началом шашлычного сезона у нас обычно поднимается заболеваемость сальмонеллезом, чаще причиной этого является употребление шашлыков из курицы. Важно следить за тем, чтобы шашлыки были хорошо прожарены, и соблюдать все правила личной гигиены, – поясняет специалист.

Возрастает риск заразиться дизентерией. Чтобы этого не допустить, нужно обязательно обращать внимание на качество продуктов. В жаркую погоду их стоит хранить в термосумках или переносных холодильниках, чтобы они оставались свежими.

– Обязательно, когда вы покупаете салаты, интересуйтесь, когда они были приготовлены. В магазинах эта информация должна быть доступна и видна на витрине, и к этому нужно относиться очень серьезно. Но вообще лучше готовить салаты самостоятельно – из свежих продуктов и чистыми руками, – советует Александр Харитонов.

Под угрозой могут оказаться и самые маленькие члены семьи. Например, ротавирусной инфекцией чаще всего болеют дети от двух месяцев до двух лет. По словам Александра Харитонова, современные методы позволяют получить вакцину даже в таком крохотном возрасте. Для малышек предусмотрена вакцина в виде капель.

Также важно, чтобы окружение ребенка и мамы было полностью привито – это снижает риск заражения инфекциями.