

Профилактика микоплазменной респираторной инфекции

Микоплазменная респираторная инфекция представляет собой острую инфекцию дыхательных путей, характеризующуюся развитием бронхопневмонии. Это довольно распространенное заболевание. Отмечается волнообразный подъем заболеваемости с частотой 1 раз в 2 - 4 года.

Возбудитель заболевания: *Mycoplasma pneumoniae*.

Источник инфекции: больной человек, в том числе с бессимптомной формой.

Как передается инфекция: воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле, чихании).

Сезонность: пик заболеваемости приходится на холодное время года.

Группы риска: дети, посещающие образовательные учреждения, взрослые старше 65 лет, лица с хроническими заболеваниями дыхательной системы.

Инкубационный период: от 3-х до 14-ти дней, в некоторых случаях до 3-х недель.

Симптомы:

- повышение температуры тела;
- ломота в теле;
- заложенность носа;
- першение и боль в горле;
- приступообразный сухой кашель.

Без квалифицированной помощи возможно развитие осложнений.

Напоминаем также, чтобы не заболеть, необходимо соблюдать меры профилактики.

Правила гигиены.

Регулярное мытье рук - самый важный и простой способ предотвратить распространение инфекции. Если мыло и вода недоступны, используйте антисептик для рук на спиртовой основе.

Избегайте прикосновений к лицу. Старайтесь не трогать глаза, нос и рот немытыми руками, так как через слизистые оболочки бактерии могут легко проникнуть в организм.

Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании. Используйте одноразовую салфетку или сгиб локтя, чтобы предотвратить распространение капель, содержащих бактерии. Одноразовые салфетки следует сразу же выбрасывать.

Избегайте тесного контакта с больными людьми, особенно в период эпидемий. Если вы знаете, что кто-то болен микоплазменной инфекцией или имеет симптомы респираторного заболевания, старайтесь соблюдать дистанцию. В периоды повышенной заболеваемости старайтесь избегать мест скопления людей, особенно если у вас ослаблен иммунитет.

Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте жилые и рабочие помещения.

Здоровый образ жизни.

Употребляйте достаточное количество фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов, чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами и минералами для поддержания иммунитета.

Умеренные физические нагрузки укрепляют иммунную систему и повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

Недостаток сна ослабляет иммунитет. Старайтесь спать 7-9 часов в сутки.

Курение повреждает слизистые оболочки дыхательных путей, делая их более уязвимыми для инфекций. Пассивное курение также вредно.

Используйте маски в местах скопления людей, особенно в период сезонного подъема заболеваний ОРВИ, гриппа, пневмонии

**Информация подготовлена с использованием материалов сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора)*