



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора
по Пермскому краю)

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

ул. Мира, 66 г. Пермь, 614066
Тел. (342) 229-75-70; E-mail: perm_cto@mail.ru
www.59.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001

252-01-356X-321
30.04.2021

Главам муниципальных образований
(по списку)

29.04.2026 № 59-01-17/05-13006-2026

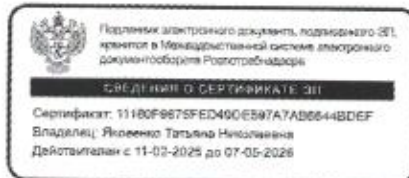
О размещении информации

Уважаемые главы муниципальных образований!

Предлагаем рассмотреть статьи «Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом и как от нее уберечься», «Брюшной тиф – основные правила профилактики», «Шигеллез – «болезнь грязных рук» и базовые правила профилактики» для размещения на информационных платформах.

Информацию о размещении статьи просим направить по адресу электронной почты: perm_cto@mail.ru

Начальник отдела



Т.Н. Яковенко

Исп. Дубинин Антон Алексеевич
тел.: 229-75-70

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом и как от нее уберечься

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) – это тяжелое вирусное заболевание, которое в народе часто называют «мышинной лихорадкой». Несмотря на пугающее название, болезнь вызывают не сами грызуны, а вирусы хантавирусы, которые они выделяют во внешнюю среду.

Ежегодно в России (особенно в Поволжье, на Урале и в Черноземье) регистрируются сотни случаев. Заболевание протекает с высокой температурой, поражением почек и может привести к летальному исходу. Специфической вакцины от ГЛПС не существует, поэтому единственный способ защитить себя и семью это неспецифическая профилактика.

Откуда берется зараза?

Источник инфекции в природе – рыжие полевки, лесные мыши и крысы. Сами зверьки не болеют, но пожизненно выделяют вирус со слюной, мочой и калом.

Заразиться человек может тремя путями:

- 1) Воздушно-пылевой (аспирационный). Самый частый. Вы вдыхаете пыль, содержащую высохшие экскременты грызунов (например, при уборке старого сарая или перебирании вещей на даче).
- 2) Контактный. Вы касаетесь зараженных предметов, а затем рта, носа или поврежденной кожи. Или прямо контактируете с живым грызуном.
- 3) Алиментарный. Вы съедаете продукты, загрязненные выделениями грызунов (обычно это немытые овощи из погреба или крупы).

Важно: Вирус не передается от человека к человеку! Больной ГЛПС не опасен для окружающих.

Когда мы рискуем больше всего?

Сезонность у ГЛПС двойная:

Весна-лето (май–сентябрь): риск максимален из-за массовых выездов на природу, дачи, рыбалки и работы в огородах.

Осень-зима (октябрь–декабрь): грызуны мигрируют в человеческое жилье (сарай, гаражи, погреба).

Золотые правила профилактики ГЛПС

Вся профилактика сводится к одному: прервать контакт с выделениями грызунов. Запомните эти правила они спасут здоровье.

1. Уборка помещений: «Влажная и с маской»

Это самое важное правило для дачников и сельских жителей.

Никогда не подметайте сухим веником! Это поднимает заразную пыль в воздух. Только влажная уборка.

Надевайте маску (респиратор) и перчатки. Перед генеральной уборкой в подвале или на чердаке маска обязательна.

Обеззараживание пола. Пролейте пол хлорсодержащим раствором (например, 3% хлорамин или «Белизна» 1:10 с водой) на 15 минут. Затем проведите уборку.

Проветривание. После уборки помещение нужно долго проветривать.

2. Продукты питания: «Не берите в погребе голыми руками»

Грызуны прогрызают любые упаковки.

Храните крупу, муку, сахар только в герметичной таре (стекло, металл, плотный пластик). Картонные коробки и пакеты не преграда.

Не используйте «погребные» запасы без проверки. Если вы нашли погрызы, помет или странный запах еду выбрасывайте без жалости. Термическая обработка не всегда убивает токсины вируса?

Мойте овощи и фрукты. Даже те, что с собственного огорода. Тщательно под проточной водой, желательно с щеткой и даже с мылом.

3. Поведение в лесу и на природе: «Лагерь без мусора»

Любители походов и лесной охоты в зоне риска.

Выбирайте сухие, проветриваемые поляны. Избегайте места с кучами валежника и старых нор.

Мойте руки! При отсутствии воды используйте антисептические салфетки (промокните и высушите, чтобы вирус не перешел с мокрых рук в рот).

Не спите на голой земле. Используйте коврик, надувной матрас. Спальный мешок должен быть закрыт непромокаемым тентом.

Посуду храните в подвешенном состоянии или в плотно закрытых контейнерах.

4. Защита дома от грызунов

Ваша задача сделать дом непривлекательным для мышей.

Закрывайте щели. Используйте мелкую металлическую сетку для вентиляции и щелей в фундаменте.

Ловушки и мышеловки. Истребление грызунов в помещении снижает риск, но не дает 100% гарантии (вирус остается в фекалиях).

Не кормите мышей. Убирайте остатки еды со стола, крупы в банки, хлеб в хлебницу.

Что делать, если вы нарушили правило?

Если вы подметали пыльный сарай без маски, нашли мышинное гнездо в салоне авто или укусила мышь?

Никакой паники. От контакта до болезни проходит от 7 до 45 дней (чаще 2-3 недели).

Укус. Промойте рану с мылом, обработайте йодом. Обратитесь в травмпункт для вакцинации против столбняка (а не против ГЛПС).

Наблюдение. Внимательно следите за температурой в ближайший месяц. При резком подъеме температуры (до 38-40°C), появлении сильной головной боли, рези в глазах, боли в пояснице немедленно к врачу! Не занимайтесь самолечением случай ГЛПС нельзя лечить дома обычным «парацетамолом».

Вывод:

ГЛПС серьезная болезнь, которая может оставить человека на диализе или убить за неделю. Но она абсолютно управляема простыми гигиеническими приемами.

Запомните контрольную фразу профилактики: «Влажная уборка + маска + чистые руки + герметичная еда».

Соблюдая эти правила на даче, в походе и дома, вы с вероятностью 99% обойдете «мышиную лихорадку» стороной.

Брюшной тиф – основные правила профилактики

Брюшной тиф – это острое инфекционное заболевание, проявляющееся лихорадкой и симптомами интоксикации.

Почему возникает брюшной тиф:

Заболевание развивается в результате взаимодействия возбудителя с восприимчивым организмом. Механизм заражения выглядит так: возбудитель через рот проникает в кишечник, внедряется в лимфатическую систему дистального отдела тонкого кишечника и начинает активно размножаться. Через 2-12 суток инфекция попадает в кровь и с ее током разносится по всему организму, поражая внутренние органы (поджелудочную железу, печень, селезенку). При попадании в кровь бактерии погибают, но при этом выделяют вредные вещества, которые приводят к сильнейшей интоксикации организма.

Согласно санитарным правилам Брюшной тиф является антропонозной кишечной инфекцией, вызванной бактериями рода *Salmonella*. Источником инфекции при брюшном тифе является человек: бактерионоситель, больной брюшным тифом, преимущественным механизмом передачи является фекально-оральный, реализуемый пищевым, водным и контактно-бытовым путями передачи возбудителя.

Главные правила безопасности (памятка для детей и взрослых)

Понимая, насколько серьезными могут быть последствия заболевания, многих волнует вопрос, как не заболеть брюшным тифом.

Для предотвращения заражения следует соблюдать простые рекомендации:

- Употребление воды, прошедшей кипячение или промышленную очистку.
- Регулярная гигиена рук, особенно перед приёмом пищи.
- Достаточная термическая обработка продуктов.

Отдельное направление - специфическая защита - вакцина от брюшного тифа.

Вакцинация населения против брюшного тифа проводится по эпидемиологическим показаниям, при этом учитываются эпидемиологическая обстановка, уровни заболеваемости и санитарно-коммунального благоустройства населенных пунктов.

Плановой вакцинации подлежат:

1. лица, занятые в сфере коммунального благоустройства (работники, обслуживающие канализационные сети, сооружения и оборудование, а также организации по санитарной очистке населенных мест, сбору, транспортировке и утилизации твердых коммунальных отходов);

2. лица, работающие с живыми культурами брюшного тифа, а также работники инфекционных больниц (отделений), патологоанатомических отделений;

3. иностранные граждане, прибывшие из эндемичных по брюшному тифу стран для учебы или работы, проживающие в организациях, предоставляющих услуги размещения (по эпидемиологическим показаниям на основании решения Главного государственного санитарного врача субъекта Российской Федерации).

Вывод:

Брюшной тиф - это тяжелая инфекционная болезнь. Главное - соблюдать профилактику и следовать рекомендациям.

Шигеллез – «болезнь грязных рук» и базовые правила профилактики

Шигеллез (дизентерия) - это острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями рода *Shigella*. Несмотря на кажущуюся «бытовую» простоту, эта болезнь остается одной из главных угроз для здоровья детей в мире и серьезной проблемой для взрослых из-за устойчивости бактерий к антибиотикам.

Люди - единственный природный резервуар инфекции, а для заражения достаточно всего 10–100 бактерий. Это делает шигеллез чрезвычайно заразным. Как защитить себя, если антибиотики перестают работать, и почему прививка становится не рекомендацией, а необходимостью, - разбираемся в этой статье.

Почему эта инфекция опасна прямо сейчас?

Шигеллез поражает толстую кишку, вызывая сильную интоксикацию, спазмы в животе и болезненную диарею с кровью. Главная проблема последних лет - антибиотикорезистентность.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала шигеллез приоритетом первой степени для разработки новых лекарств и вакцин. Те штаммы, которые еще пару лет назад лечились стандартными таблетками, сегодня требуют подбора тяжелой терапии в стационаре.

Вакцинация: основной и, по сути, единственный щит

В новостях иногда появляются заголовки о «новых вакцинах», но правда такова: на сегодняшний день не существует широкодоступной вакцины, защищающей от всех видов шигелл (например, от *Shigella flexneri* или смертельно опасной *Shigella dysenteriae*). Множество разработок находятся на стадии клинических испытаний, но до аптек и поликлиник им пока далеко.

Однако исключение есть. В России и некоторых странах СНГ зарегистрирована и успешно применяется вакцина «Шигеллвак» (полисахаридная вакцина против *Shigella sonnei*).

Что это за вакцина?

Это препарат для профилактики дизентерии Зонне - самого распространенного в цивилизованных странах типа шигеллеза, который часто вызывает вспышки в детских садах и школах.

Как работает: Вакцина «учит» иммунитет распознавать полисахарид оболочки бактерии. Антитела появляются уже через 2-3 недели.

Длительность защиты: Иммунитет сохраняется 1 год, после чего требуется ревакцинация.

Кому прививаться обязательно?

Согласно санитарным правилам, вакцинация «Шигелливаком» показана строго определенным группам лиц. Это не тотальная прививка «для всех», а инструмент профессиональной и эпидемической защиты.

Планово (каждый год или по рекомендации):

Работники сферы питания и торговли (повара, официанты, продавцы продуктов).

Сотрудники коммунального хозяйства (водоканалы, уборка территорий).

Медработники инфекционных стационаров и лабораторий, которые контактируют с биоматериалом.

По эпидемическим показаниям (при угрозе):

Дети от 3 лет и взрослые, уезжающие в жаркие страны (Азия, Африка), где высок риск подхватить кишечную инфекцию.

Люди в очаге заражения (например, если случай дизентерии выявили в школе или детском саду, непривитым контактным могут сделать прививку экстренно).

Население при стихийных бедствиях или авариях (прорыв канализации, отключение воды).

Общие правила профилактики

Поскольку от большинства видов шигелл прививки пока нет (а от шигеллы Флекснера просто нет), вакцинация не отменяет базовые правила гигиены. Более того, даже привитые от дизентерии Зонне могут заразиться другими типами бактерий.

«Золотой стандарт» профилактики:

Руки: Мойте после туалета и перед едой. Шигелла передается фекально-оральным путем, и грязные руки - главный переносчик.

Вода: Пейте только бутилированную или кипяченую воду. Не глотайте воду в бассейнах и открытых водоемах.

Еда: Тщательно мойте фрукты и овощи (лучше с мылом). Не покупайте готовую еду на сомнительных лотках.

Вывод:

Пока ученые в лабораториях заканчивают испытания «идеальной» вакцины от всех видов шигелл (а это вопрос ближайшего десятилетия), единственным доступным средством специфической защиты в России является ежегодная прививка «Шигеллвак».

Детям из организованных коллективов (садик/школа): защита от дизентерии Зонне снижает риск тяжелого течения болезни.

Взрослым, работающим с едой и водой: это не право выбора, а требование санэпиднадзора.

Туристам: укол за 3 недели до вылета в «жаркие страны» убережет от недель в туалете отеля.

Помните: надеяться на антибиотики в случае с дизентерией становится все опаснее. Вакцинация и мытье рук сегодня - это осознанная защита здоровья.

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом и как от нее уберечься

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) – это тяжелое вирусное заболевание, которое в народе часто называют «мышинной лихорадкой». Несмотря на пугающее название, болезнь вызывают не сами грызуны, а вирусы хантавирусы, которые они выделяют во внешнюю среду.

Ежегодно в России (особенно в Поволжье, на Урале и в Черноземье) регистрируются сотни случаев. Заболевание протекает с высокой температурой, поражением почек и может привести к летальному исходу. Специфической вакцины от ГЛПС не существует, поэтому единственный способ защитить себя и семью это неспецифическая профилактика.

Откуда берется зараза?

Источник инфекции в природе – рыжие полевки, лесные мыши и крысы. Сами зверьки не болеют, но пожизненно выделяют вирус со слюной, мочой и калом.

Заразиться человек может тремя путями:

- 1) Воздушно-пылевой (аспирационный). Самый частый. Вы вдыхаете пыль, содержащую высохшие экскременты грызунов (например, при уборке старого сарая или пересбирании вещей на даче).
- 2) Контактный. Вы касаетесь зараженных предметов, а затем рта, носа или поврежденной кожи. Или прямо контактируете с живым грызуном.
- 3) Алиментарный. Вы съедаете продукты, загрязненные выделениями грызунов (обычно это немытые овощи из погреба или крупы).

Важно: Вирус не передается от человека к человеку! Больной ГЛПС не опасен для окружающих.

Когда мы рискуем больше всего?

Сезонность у ГЛПС двойная:

Весна-лето (май–сентябрь): риск максимален из-за массовых выездов на природу, дачи, рыбалки и работы в огородах.

Осень-зима (октябрь–декабрь): грызуны мигрируют в человеческое жилье (сарай, гаражи, погреба).

Золотые правила профилактики ГЛПС

Вся профилактика сводится к одному: прервать контакт с выделениями грызунов. Запомните эти правила они спасут здоровье.

1. Уборка помещений: «Влажная и с маской»

Это самое важное правило для дачников и сельских жителей.

Никогда не подметайте сухим веником! Это поднимает заразную пыль в воздух. Только влажная уборка.

Надевайте маску (респиратор) и перчатки. Перед генеральной уборкой в подвале или на чердаке маска обязательна.

Обеззараживание пола. Пролейте пол хлорсодержащим раствором (например, 3% хлорамин или «Белизна» 1:10 с водой) на 15 минут. Затем проведите уборку.

Проветривание. После уборки помещение нужно долго проветривать.

2. Продукты питания: «Не берите в погребе голыми руками»

Грызуны прогрызают любые упаковки.

Храните крупу, муку, сахар только в герметичной таре (стекло, металл, плотный пластик). Картонные коробки и пакеты не преграда.

Не используйте «погребные» запасы без проверки. Если вы нашли погрызы, помет или странный запах еду выбрасывайте без жалости. Термическая обработка не всегда убивает токсины вируса?

Мойте овощи и фрукты. Даже те, что с собственного огорода. Тщательно под проточной водой, желательно с щеткой и даже с мылом.

3. Поведение в лесу и на природе: «Лагерь без мусора»

Любители походов и лесной охоты в зоне риска.

Выбирайте сухие, проветриваемые поляны. Избегайте места с кучами валежника и старых нор.

Мойте руки! При отсутствии воды используйте антисептические салфетки (промокните и высушите, чтобы вирус не перешел с мокрых рук в рот).

Не спите на голой земле. Используйте коврик, надувной матрас. Спальный мешок должен быть закрыт непромокаемым тентом.

Посуду храните в подвешенном состоянии или в плотно закрытых контейнерах.

4. Защита дома от грызунов

Ваша задача сделать дом непривлекательным для мышей.

Закрывайте щели. Используйте мелкую металлическую сетку для вентиляции и щелей в фундаменте.

Ловушки и мышеловки. Истребление грызунов в помещении снижает риск, но не дает 100% гарантии (вирус остается в фекалиях).

Не кормите мышей. Убирайте остатки еды со стола, крупу в банки, хлеб в хлебницу.

Что делать, если вы нарушили правило?

Если вы подметали пыльный сарай без маски, нашли мышинное гнездо в салоне авто или укусила мышь?

Никакой паники. От контакта до болезни проходит от 7 до 45 дней (чаще 2-3 недели).

Укус. Промойте рану с мылом, обработайте йодом. Обратитесь в травмпункт для вакцинации против столбняка (а не против ГЛПС).

Наблюдение. Внимательно следите за температурой в ближайший месяц. При резком подъеме температуры (до 38-40°C), появлении сильной головной боли, рези в глазах, боли в пояснице немедленно к врачу! Не занимайтесь самолечением случай ГЛПС нельзя лечить дома обычным «парацетамолом».

Вывод:

ГЛПС серьезная болезнь, которая может оставить человека на диализе или убить за неделю. Но она абсолютно управляема простыми гигиеническими приемами.

Запомните контрольную фразу профилактики: «Влажная уборка + маска + чистые руки + герметичная еда».

Соблюдая эти правила на даче, в походе и дома, вы с вероятностью 99% обойдете «мышиную лихорадку» стороной.

Брюшной тиф – основные правила профилактики

Брюшной тиф – это острое инфекционное заболевание, проявляющееся лихорадкой и симптомами интоксикации.

Почему возникает брюшной тиф:

Заболевание развивается в результате взаимодействия возбудителя с восприимчивым организмом. Механизм заражения выглядит так: возбудитель через рот проникает в кишечник, внедряется в лимфатическую систему дистального отдела тонкого кишечника и начинает активно размножаться. Через 2-12 суток инфекция попадает в кровь и с ее током разносится по всему организму, поражая внутренние органы (поджелудочную железу, печень, селезенку). При попадании в кровь бактерии погибают, но при этом выделяют вредные вещества, которые приводят к сильнейшей интоксикации организма.

Согласно санитарным правилам Брюшной тиф является антропонозной кишечной инфекцией, вызванной бактериями рода *Salmonella*. Источником инфекции при брюшном тифе является человек: бактерионоситель, больной брюшным тифом, преимущественным механизмом передачи является фекально-оральный, реализуемый пищевым, водным и контактно-бытовым путями передачи возбудителя.

Главные правила безопасности (памятка для детей и взрослых)

Понимая, насколько серьезными могут быть последствия заболевания, многих волнует вопрос, как не заболеть брюшным тифом.

Для предотвращения заражения следует соблюдать простые рекомендации:

- Употребление воды, прошедшей кипячение или промышленную очистку.
- Регулярная гигиена рук, особенно перед приёмом пищи.
- Достаточная термическая обработка продуктов.

Отдельное направление - специфическая защита - вакцина от брюшного тифа.

Вакцинация населения против брюшного тифа проводится по эпидемиологическим показаниям, при этом учитываются эпидемиологическая обстановка, уровни заболеваемости и санитарно-коммунального благоустройства населенных пунктов.

Плановой вакцинации подлежат:

1. лица, занятые в сфере коммунального благоустройства (работники, обслуживающие канализационные сети, сооружения и оборудование, а также организации по санитарной очистке населенных мест, сбору, транспортировке и утилизации твердых коммунальных отходов);

2. лица, работающие с живыми культурами брюшного тифа, а также работники инфекционных больниц (отделений), патологоанатомических отделений;

3. иностранные граждане, прибывшие из эндемичных по брюшному тифу стран для учебы или работы, проживающие в организациях, предоставляющих услуги размещения (по эпидемиологическим показаниям на основании решения Главного государственного санитарного врача субъекта Российской Федерации).

Вывод:

Брюшной тиф - это тяжелая инфекционная болезнь. Главное - соблюдать профилактику и следовать рекомендациям.

Шигеллез – «болезнь грязных рук» и базовые правила профилактики

Шигеллез (дизентерия) - это острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями рода *Shigella*. Несмотря на кажущуюся «бытовую» простоту, эта болезнь остается одной из главных угроз для здоровья детей в мире и серьезной проблемой для взрослых из-за устойчивости бактерий к антибиотикам.

Люди - единственный природный резервуар инфекции, а для заражения достаточно всего 10–100 бактерий. Это делает шигеллез чрезвычайно заразным. Как защитить себя, если антибиотики перестают работать, и почему прививка становится не рекомендацией, а необходимостью, - разбираемся в этой статье.

Почему эта инфекция опасна прямо сейчас?

Шигеллез поражает толстую кишку, вызывая сильную интоксикацию, спазмы в животе и болезненную диарею с кровью. Главная проблема последних лет - антибиотикорезистентность.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала шигеллез приоритетом первой степени для разработки новых лекарств и вакцин. Те штаммы, которые еще пару лет назад лечились стандартными таблетками, сегодня требуют подбора тяжелой терапии в стационаре.

Вакцинация: основной и, по сути, единственный щит

В новостях иногда появляются заголовки о «новых вакцинах», но правда такова: на сегодняшний день не существует широкодоступной вакцины, защищающей от всех видов шигелл (например, от *Shigella flexneri* или смертельно опасной *Shigella dysenteriae*). Множество разработок находятся на стадии клинических испытаний, но до аптек и поликлиник им пока далеко.

Однако исключение есть. В России и некоторых странах СНГ зарегистрирована и успешно применяется вакцина «Шигеллвак» (полисахаридная вакцина против *Shigella sonnei*).

Что это за вакцина?

Это препарат для профилактики дизентерии Зонне - самого распространенного в цивилизованных странах типа шигеллеза, который часто вызывает вспышки в детских садах и школах.

Как работает: Вакцина «учит» иммунитет распознавать полисахарид оболочки бактерии. Антитела появляются уже через 2-3 недели.

Длительность защиты: Иммунитет сохраняется 1 год, после чего требуется ревакцинация.

Кому прививаться обязательно?

Согласно санитарным правилам, вакцинация «Шигеллваком» показана строго определенным группам лиц. Это не тотальная прививка «для всех», а инструмент профессиональной и эпидемической защиты.

Планово (каждый год или по рекомендации):

Работники сферы питания и торговли (повара, официанты, продавцы продуктов).

Сотрудники коммунального хозяйства (водоканалы, уборка территорий).

Медработники инфекционных стационаров и лабораторий, которые контактируют с биоматериалом.

По эпидемическим показаниям (при угрозе):

Дети от 3 лет и взрослые, уезжающие в жаркие страны (Азия, Африка), где высок риск подхватить кишечную инфекцию.

Люди в очаге заражения (например, если случай дизентерии выявили в школе или детском саду, непривитым контактным могут сделать прививку экстренно).

Население при стихийных бедствиях или авариях (прорыв канализации, отключение воды).

Общие правила профилактики

Поскольку от большинства видов шигелл прививки пока нет (а от шигеллы Флекснера просто нет), вакцинация не отменяет базовые правила гигиены. Более того, даже привитые от дизентерии Зонне могут заразиться другими типами бактерий.

«Золотой стандарт» профилактики:

Руки: Мойте после туалета и перед едой. Шигелла передается фекально-оральным путем, и грязные руки - главный переносчик.

Вода: Пейте только бутилированную или кипяченую воду. Не глотайте воду в бассейнах и открытых водоемах.

Еда: Тщательно мойте фрукты и овощи (лучше с мылом). Не покупайте готовую еду на сомнительных лотках.

Вывод:

Пока ученые в лабораториях заканчивают испытания «идеальной» вакцины от всех видов шигелл (а это вопрос ближайшего десятилетия), единственным доступным средством специфической защиты в России является ежегодная прививка «Шигеллвак».

Детям из организованных коллективов (садик/школа): защита от дизентерии Зонне снижает риск тяжелого течения болезни.

Взрослым, работающим с едой и водой: это не право выбора, а требование санэпиднадзора.

Туристам: укол за 3 недели до вылета в «жаркие страны» убержет от недель в туалете отеля.

Помните: надеяться на антибиотики в случае с дизентерией становится все опаснее. Вакцинация и мытье рук сегодня - это осознанная защита здоровья.