

## Как защитить себя от паразитарных заболеваний

**Паразитарные болезни** - группа заразных болезней, вызываемых простейшими (амебами, лейшманиями, лямблиями, плазмодиями, трипаносомами, балантидами, пневмоцистами, токсоплазмами и др.), паразитическими червями (гельминтами), членистоногими (насекомыми и клещами).

Никто из нас не застрахован от паразитов. По статистике, практически каждый человек является носителем того или иного паразита. И если гостей в организме становится слишком много, это может быть фатально для хозяина. Именно поэтому **профилактика паразитарных заболеваний** для вашего здоровья крайне необходима.

### Признаки заражения паразитами:

Чаще всего о заражении паразитами приходится догадываться по косвенным признакам, появляются такие симптомы, как:

- тошнота,
- слюнотечение,
- расстройства стула (поносы, запоры),
- схваткообразные боли вокруг пупка или без определенной локализации, появляющиеся вне зависимости от приема пищи,
- снижение аппетита или патологическое его усиление,
- повышенная утомляемость,
- частые головные боли или головокружения,
- аллергии,
- бледность и синева под глазами,
- повышенная возбудимость,
- плохое засыпание и плохой ночной сон, сопровождающийся пробуждениями, «ерзанием», скрежетом зубов,
- повышение температуры тела без видимой причины.

Если Вас беспокоят подобные недомогания и есть подозрение на паразитарное заболевание, необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью!

Профилактика паразитарных инфекций включает в себя комплекс мер, направленных на предотвращение заражения.

**Защита рук и их тщательное мытье:** Носите перчатки при работе с землей, тщательно мойте руки с мылом после контакта с почвой при работе в саду или огороде, после посещения туалета, перед едой, после контакта с животными.

**Тщательная обработка продуктов:** Тщательно мойте фрукты, овощи и зелень под проточной водой.

**Термическая обработка продуктов:** Тщательно прожаривайте или проваривайте мясо и рыбу. Избегайте употребления недостаточно термически обработанного мяса и рыбы. Особенно это касается мяса диких животных и речной рыбы. Избегайте употребления сырой рыбы (суши, сашими) и мяса (строганина, тартар) в непроверенных местах.

**Безопасная вода:** Избегайте купания в непроверенных водоемах, не пейте воду из открытых источников, используйте кипяченую или бутилированную воду для питья и приготовления пищи.

**Борьба с насекомыми:** Используйте репелленты для защиты от насекомых, особенно от мух. Держите продукты питания в закрытых контейнерах.

**Уборка и гигиена:** Регулярно проводите уборку в доме, особенно в ванной комнате и туалете. Дезинфицируйте поверхности, с которыми часто контактируете, регулярно меняйте кухонные полотенца и разделочные доски. Своевременно меняйте постельное белье. Регулярно мойте руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой и после контакта с животными.

**Уход за домашними животными:** Регулярно проводите дегельминтизацию домашних животных. Следите за чистотой их мисок и туалетов, убирайте за своими питомцами на улице. Тщательно мойте руки после контакта с питомцами и предметами для ухода за животными.

**Осторожность на природе:** Избегайте хождения босиком по земле в местах, где могут быть фекалии животных. Не купайтесь в загрязненных водоемах.

**Обучение детей:** Объясните детям важность соблюдения правил личной гигиены. Научите их правильно мыть руки и не брать в рот грязные предметы.

**Регулярные медицинские осмотры:** Проходите регулярные медицинские осмотры, особенно если вы работаете в сфере общественного питания, сельского хозяйства или имеете контакт с животными.

**Соблюдение простых правил профилактики поможет вам и вашей семье избежать заражения гельминтами и неприятных последствий!**