РЦМП ЦОЗ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

www.medprof18.ru № 1 [январь-февраль 2020]

МЕДОСМОТР
НА ПРАВА ВСЕХ КАТЕГОРИЙ И ОРУЖИЕ

НАРКОЛОГ, ПСИХИАТР, ОФТАЛЬМОЛОГ, ТЕРАПЕВТ, НЕВРОЛОГ, ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ – КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ СПРАВКИ НА ВОДИТЕЛЬСКОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ И НА ОРУЖИЕ

ЗА ОДНО ПОСЕЩЕНИЕ В ОДНОМ МЕСТЕ!

БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья» МЗ УР.
Адрес: г. Ижевск, площадь Им. 50-летия Октября, 21. (бывший роддом № 3).
Большая парковка для автомобилей!

РЕЖИМ РАБОТЫ:

- ✓ СПРАВКИ НА ПРАВА КАТЕГОРИИ А, В, М **пн-пт с 8.00 до 20.00**
- ✓ СПРАВКИ НА ПРАВА КАТЕГОРИИ С, D **пн-пт с 8.00 до 15.30**
- ✓ МЕДОСМОТР НА ОРУЖИЕ **пн-пт с 8.00 до 15.00**

При себе иметь паспорт.
Срок действия справок 12 месяцев.

ORIGINAL ORIGINAL ORIGINAL
СПРАВКА ЗА 20 МИНУТ

8 (3412) 97-07-41
8 (3412) 97-07-45

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [январь-февраль 2020]

Задача взрослых – здоровый ребёнок

Вопросы охраны здоровья матери и ребёнка – приоритетные при реализации национальных проектов, главными целями которых являются снижение материнской, младенческой и детской смертности. Курс определён: повышение рождаемости, снижение смертности. Как это воплощается в жизнь, читаем далее.

Одной из целей Национального проекта «Здравоохранение» является снижение показателя младенческой смертности до 4,5 на 1000 родившихся живыми в 2024 году. В Удмуртии он был достигнут уже к 2018 году. Что позволило нам это сделать? Комплексный подход к решению этого вопроса.

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПОДХОД

В 2010 году в Удмуртии открылся перинатальный центр БУЗ УР «1 РКБ МЗ УР», в котором оказывается медицинская помощь наиболее тяжёлому контингенту беременных, рожениц и младенцев с применением инновационных методов обследования и лечения. Отделение реанимации для новорождённых оснащено самым современным оборудованием, позволяющим выхаживать малышей, рождённых с массой от 500 г.

– В перинатальном центре оказывается качественная медицинская помощь женщинам с преждевременными родами и недоношенным детям. Таким образом, снижается показатель ранней неонатальной смертности, которая в перинатальном центре в 1,3 раза меньше установленного показателя. Также выживаемость детей, имевших при рождении очень низкую и экстремально низкую массу тела, очень высока, – рассказывает **Елена Сахабутдинова, главный внештатный специалист-эксперт по акушерству и гинекологии Министерства здравоохранения Удмуртской Республики**.

Именно поэтому женщины, у которых беременность по тем или иным причинам находится под угрозой или есть риск преждевременных родов, направляются в перинатальный центр.

ОБСЛЕДОВАНИЯ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Наиболее эффективной профилактикой врождённых и наследственных болезней является комплексная пренатальная (дородовая) диагностика, включающая в себя ультразвуковой и биохимический скрининг на сывороточные маркёры матери, программу индивидуального риска, инвазивные методы диагностики (молекулярно-генетические, цитогенетические исследования, секвенирование). Проще говоря, весь спектр анализов, необходимых для того, чтобы определить степень риска для матери и малыша.

Не теряет актуальности и раннее – сразу после рождения ребёнка – выявление наследственных и врождённых заболеваний. Так, в акушерских стационарах и детских поликлиниках Уд-

Знайте!

Эффективность пренатальной диагностики может быть достигнута только массовым обследованием беременных женщин в установленные сроки. В республике доля будущих мам, обследованных таким образом, составила 95 %, что выше рекомендуемого показателя на 15 %. Исключение составляют женщины, которые несвоевременно, позднее 14 недель беременности, обратились в женские консультации.

муртии проводится массовое обследование малышей на такие заболевания как гипотиреоз, адреногенитальный синдром, муковисцидоз, фенилкетонурия, галактоземия.

– Ранняя коррекция выявленных при неонатальном скрининге изменений позволит в будущем создать больному ребёнку возможности и условия для нормального развития, получения образования, профессиональной подготовки, последующего трудоустройства и полноценной жизни, – поясняет Елена Сахабутдинова.

Важной задачей является увеличение доли охвата химиопрофилактикой передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребёнку во время беременности и родов. Всем женщинам нашего региона, своевременно обратившимся за медицинской помощью, проведена полноценная терапия.

ЧТО МЫ ИМЕЕМ?

В рамках исполнения Государственной программы «Развитие здравоохранения Российской Федерации» акушерские стационары и женские консультации получили возможность улучшения материально-технического оснащения, приобретения лекарственных препаратов, инструментов, мягкого инвентаря, дополнительного питания из средств родовых сертификатов. Ежегодно в республике приобретается медицинское оборудование более чем на 25 млн рублей, в том числе аппараты ультразвуковой диагностики, инкубаторы для новорождённых, аппараты для клинико-биохимических анализов, кардиомониторы плода.

– В наших медицинских учреждениях работают высококвалифицированные специалисты. Ежегодно акушеры-гинекологи и неонатологи обучаются в симуляционно-тренинговых центрах, в том числе в федеральных научно-исследовательских центрах, – говорит Елена Сахабутдинова.

Из других факторов, оказывающих существенное влияние на снижение уровня материнской и младенческой смертности, можно выделить логистику дорожного сообщения, доступность автомобильного и авиационного транспорта. С этой целью в республике начата транспортировка пациентов санитарной авиацией.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – В ПОМОЩЬ

Для своевременного консультирования медицинских работников при оказании помощи беременным и роженицам в перинатальном центре открыт Центр дистанционного мониторинга. Специалистами проводятся телемедицинские консультации беременных женщин из других медицинских организаций Удмуртии, а также телемедицинские консультации с федеральными научно-исследовательскими центрами.

Таким образом, в Удмуртской Республике достигнуты промежуточные результаты реализации национальных проектов по развитию медицинской помощи матерям и детям.

НАША СПРАВКА

На базе Республиканского центра медицинской профилактики открыт ЦЕНТР МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

- В центре работают психологи и социальный работник. Специалисты окажут всестороннюю поддержку беременным женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
- **Ежедневно с 15.00 до 16.00 открыта «Горячая линия» - 8 (3412) 97-07-18, 97-07-45.**
- Также можно направить свой вопрос на адрес электронной почты **sohrani_zhizn.ur@mail.ru**.

На прием обязательна предварительная запись по телефонам. При себе иметь направление из женской консультации.

Адрес: г. Ижевск, площадь Им. 50-летия Октября, 21.

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [январь-февраль 2020]

В России в целом и в Удмуртии в частности в последние годы наблюдается устойчивая тенденция к увеличению числа людей старшей возрастной группы. Это мужчины и женщины категории 65+, то есть старше 65 лет. Это связано с ростом продолжительности жизни. Как о них заботится система здравоохранения, мы вам сейчас расскажем.

Активное долголетие в Удмуртии в почёте

По данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Удмуртии за 2014-2018 годы количество лиц старше трудоспособного возраста в регионе увеличилось с 22,2 до 24,8 %. То есть уже в 2018 году четверть населения республики – граждане старше трудоспособного возраста. Согласно международным критериям, население считается старым, если доля людей в возрасте 65 лет и старше больше 7 %. В настоящее время 13,5 % жителей находятся в вышеуказанном возрасте. Более того, показатели будут с каждым годом расти.

– Это определило разработку нового направления федеральной программы «Старшее поколение» в рамках национального проекта «Демография», основными задачами которого является увеличение периода активного долголетия и продолжительности полноценной жизни граждан. Работа с пожилыми людьми включает в себя два направления: уход за ними (внедрение системы долговременного ухода) и создание условий для их активного долголетия, – рассказывает **Наталья Бисерова, главный внештатный специалист-эксперт по гериатрии**.

В Удмуртии идёт масштабная деятельность региональных добровольческих организаций. Активно сотрудничают в рамках нацпроекта региональные отделения Всероссийского общественного движения «Волонтёры-медики», «Серебряные волонтёры». Слово Наталье Бисеровой:

– «Серебряные волонтёры» – это целое поколение людей, которые многое знают и умеют, обладают невероятным жизненным и профессиональным опытом. Статистика показывает, что всё больше и больше людей старшего поколения, в возрасте от 50 лет, хотят приносить пользу обществу, быть востребованными и делиться своим опытом. В настоящее время в Удмуртии зарегистрировано более 150 таких добровольцев.

Важно!

В прошлом году в рамках проекта «Демография» закуплены автомобили «Газель» для 25 районов Удмуртии для перевозки пожилых людей к месту лечения.

19 ноября 2019 года прошёл первый форум «Серебряных волонтёров», куда были приглашены представители Кировской области: главный внештатный специалист Министерства здравоохранения по гериатрии и заместитель министра по социальной политике, которые поделились опытом внедрения системы долговременного ухода в своём регионе. В рамках форума была организована работа различных площадок, направленных на повышение качества жизни российских граждан старшего поколения. Для участия в мероприятии были приглашены руководители органов государственной и муниципальной власти, учреждений республики, курирующие работу со старшим поколением, «Серебряные волонтёры» Удмуртии.

– Кроме того, в прошлом году в республиканском госпитале для ветеранов войн стартовал проект «Век живи – век учись» совместно с «Волонтёрами-медиками». Целью проекта является повышение качества жизни людей пенсионного возраста – ветеранов ВОВ и «детей войны», профилактика

развития когнитивных нарушений в пожилом возрасте, – продолжает Наталья Бисерова.

Занятия с пациентами госпиталя включают в себя тренировку памяти и внимания (тренинговые психологические упражнения и задания, игры на ассоциацию с наборами карточек, собирание пазлов), просветительский досуг с развитием мелкой моторики (мастер-классы с волонтёрами по изотерапии, ретро-терапии, сказко-терапии, коллаж воспоминаний, ретровикторина, работа с солёным тестом и пластилином, заполнение открыток и написание писем), встречи и беседы.

Также в прошлом году в рамках проекта закуплены автомобили «Газель» для 25 районов Удмуртии для перевозки пожилых людей к месту лечения. Автотранспортные средства имеют 8 пассажирских мест, в том числе одно место для инвалида-колясочника, оборудованные подъёмником для погрузки и выгрузки инвалидной коляски. В связи с этим были открыты новые социальные сервисы с целью организации проезда сельских жителей старше 65 лет до места прохождения профилактических медицинских осмотров, в том числе диспансеризации и дополнительных скринингов. Таким образом в районные больницы доставлено чуть менее 5 тысяч человек. Списки граждан для диспансеризации определяются центральными районными больницами, подведомственными Министерству здравоохранения Удмуртской Республики. Непосредственно доставку граждан до медицинских организаций осуществляют комплексные центры социального обслуживания населения.

– Для создания гериатрической службы необходимы профессиональные медицинские кадры. С пациентами старшего возраста работают как врачи-гериатры, так и участковые врачи-терапевты, врачи общей практики. Если на приёме участковый врач-терапевт или врач общей практики выявляет старческую астению (состояние слабости, повышенной утомляемости), он направляет пожилого человека на консультацию к врачу-гериатру. В Республике на сегодня прошли профессиональную переподготовку для работы с пожилыми людьми 25 врачей-гериатров. Организованы и проведены республиканские конференции по проблемам гериатрии с Ижевской государственной медицинской академией и специалистами Российского геронтологического научно-клинического центра.

Важно!

В Удмуртской Республике на сегодня прошли профессиональную переподготовку для работы с пожилыми людьми 25 врачей-гериатров.

Людям пожилого и старческого возраста организовано трёхуровневое оказание медицинской помощи.

■ **1-й уровень** – первичная специализированная медико-санитарная помощь, оказываемая в гериатрических кабинетах амбулаторно-поликлинических учреждений. В настоящее время открыто 15 кабинетов приёма врача гериатра. Сейчас гериатрические кабинеты открыты в городских клинических больницах №№ 4, 6, 7, 8, 9, городских поликлиниках № 6, 10 и в районных больницах республики – Игринской, Вавожской, Алнашской, Можгинской, Камбарской, Шарканской, Сарапульской и Воткинской.

■ **2-й уровень** – специализированная медико-санитарная помощь, оказываемая в стационарных условиях. В настоящее время 66 гериатрических коек функционирует на базе Республиканского госпиталя для ветеранов войн и в городских клинических больницах №№ 8, 9.

■ **3-й уровень** – гериатрический центр, открытый на базе Республиканского госпиталя для ветеранов войн для обеспечения организационно-методической координации деятельности в регионе по профилю «гериатрия».

Необходимость гериатрии в том, что сейчас во всём мире наблюдается увеличение продолжительности жизни, и очень важно, чтобы старость была достойной: активной, максимально здоровой, работоспособной. Для этого необходимо внедрение новых форм ухода и патронажа, которые позволят поддержать их социальную активность, психологический и физический статус, а также улучшить качество их жизни вне зависимости от места проживания.

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [январь-февраль 2020]

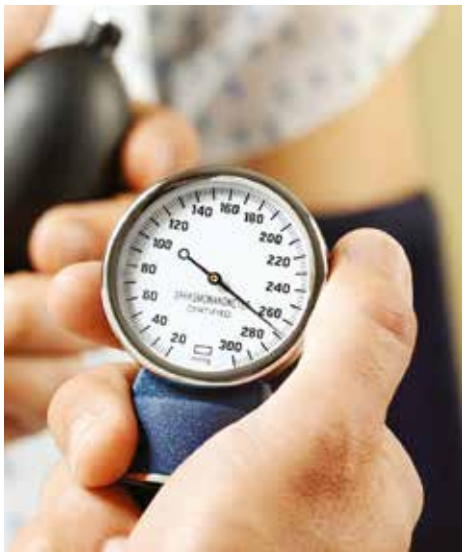
В нашей газете мы уже неоднократно писали о том, что сердечно-сосудистые заболевания стали одной из самых важных проблем современной медицины. И много рассказывали о масштабной кампании в целях профилактики инфарктов и инсультов.

Инфарктам и инсультам – бой!

Не лишним будет ещё раз поднять эту тему, тем более что для борьбы с этими недугами в республике делается очень много. Более подробно об этом расскажет **Сергей Помосов, главный внештатный кардиолог Министерства здравоохранения Удмуртии**.

– Сергей Алексеевич, какие самые масштабные мероприятия проводились в рамках профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

– Одним из крупнейших мероприятий была информационная кампания, которую реализовывали сотрудники практически всех медицинских организаций Удмуртии. Под руководством Республиканского центра медицинской профилактики медики по всей республике рассказывали населению о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Было размещено большое количество информационных материалов в СМИ, в Интернете, в общественных местах, проводились лекции, уроки здоровья, «Прогулки с врачом», «горячие линии» по вопросам болезней системы кровообращения. В течение всего 2019 года в рамках Года здоровья были реализованы профилактические проекты: «Кардиодесант», «Форумы здоровья», «Улицы здоровья». Также в течение года медицинскими организациями проводились массовые профилактические мероприятия к Всемирным датам ВОЗ: месячник к Всемирному дню здоровья, декадник к Всемирному дню без табачного дыма, Всемирному дню сердца, Всемирному дню борьбы с инсультом. География мероприятий охватывает все районы и города нашей республики. Шла постоянная работа по совершенствованию так называемой «маршрутизации» пациентов с острой сосудистой патологией (инфаркт, инсульт). В результате подавляющее большинство пациентов с сосудистыми катастрофами проходят лечение в специализированных отделениях (92,1 % при острой неврологической патологии и 99,2 % при острой коронарной патологии). Улучшилась доставка пациентов в региональные сосудистые центры для больных с ОНМК (1 РКБ) и острым коронарным синдромом (РКДЦ). Заработала программа бесплатного лекарственного обеспечения пациентов, перенёсших инфаркт миокарда (в течение первых шести месяцев после инфаркта). Началось переоснащение и дооснащение отделений, оказывающих помощь пациентам с сосудистыми катастрофами, необходимым дорогостоящим оборудованием.



Важно!

Заработала программа бесплатного лекарственного обеспечения пациентов, перенёсших инфаркт миокарда (в течение первых шести месяцев после инфаркта).

– Про оборудование расскажите, пожалуйста, подробнее...

– Были приобретены и введены в эксплуатацию компьютерные томографы для ряда ижевских и республиканских больниц, аппараты ИВЛ, обновлены функциональные кровати.

– Чего, на ваш взгляд, добились по итогам 2019 года?

– В результате совершенствования маршрутизации пациентов с инфарктом и инсультом улучшилось оказание помощи данной категории пациентов, больше чем в предыдущие годы проведено операций на коронарных артериях, также количество операций превысило плановое значение на 2019 год. Несмотря на то, что в 2019 г. не были достигнуты целевые уровни по снижению смертности и летальности в стационаре от инфаркта и инсульта, в сравнении с предыдущими годами динамика всё-таки положительная, что внушает оптимизм. Кроме того, активная работа по повышению квалификации медицинских работников по вопросам сердечно-сосудистой патологии привела к увеличению выявляемости заболеваний у населения Удмуртии, повышению качества лечения и, как следствие, снижению показателя смертности от болезней системы кровообращения.

– Ваши планы работы на этот год?

– Мы продолжим информационную кампанию среди населения о первых признаках инфаркта и инсульта. Будем и дальше вести активную работу по развитию хирургической помощи пациентам с патологией сердца и сосудов (увеличение количества операций). Продолжим переоснащение и дооснащение отделений, оказывающих помощь пациентам с сосудистыми катастрофами необходимым дорогостоящим оборудованием. Будем развивать программы льготного лекарственного обеспечения пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями – после инсульта, инфаркта, а также после операций на сердце.

Онкология не приговор

В наше время у любого человека слова «онкология», «рак», «опухоль» вызывают ощущение стресса, смертельной опасности, безнадёжности. Но если вовремя обнаружить проблему, она не будет так страшна. Своим опытом выявления злокачественных образований на ранних стадиях поделилась главный врач БУЗ УР «ГКБ № 1 МЗ УР» Мария Тихомирова.

Выявление онкологической патологии на ранних стадиях – одна из главных задач современного здравоохранения. Существует такое понятие, как «онкологическая настороженность», т.е. врач любой специальности, работающий в медицинской организации, должен при осмотре пациента выявить или исключить симптомы злокачественной опухоли. Такую же настороженность обязан проявлять каждый человек по отношению к самому себе.

– К сожалению, чаще наблюдается обратная ситуация – пациенты поздно обращаются к врачу, теряя драгоценное время. В широких кругах населения сложилось ошибочное мнение, что диагноз «рак» равносилен смертному приговору, хотя при выявлении злокачественных новообразований на ранних стадиях с ними можно успешно бороться и добиваться стойкого выздоровления. Важно не пропустить первые симптомы! Лечение является наиболее эффективным на ранних стадиях заболевания, – начинает свой рассказ Мария Тихомирова.

По итогам 2018 года в женской консультации 1 ГКБ запущенность рака шейки матки составила 5 случаев, активно выявили 26 случаев злокачественных новообразований. Проанализировав эти результаты деятельности, руководство больницы приняло решение активизировать работу по активному патронажу прикреплённого населения.

– Уже в 2019 году в нашем медучреждении активно проводилась работа по приглашению пациентов, не посещавших поликлинику два года и более и женскую консультацию – год и более. Также в женской консультации был взят в разработку проект «Раннее выявление рака шейки матки», – продолжает главный врач 1 ГКБ.

И вот какая статистика выявилась. В течение 2019 года были приглашены 4853 женщины, не посещавшие женскую консультацию год и более. Из них пришли на осмотр к врачу акушеру-гинекологу 1371 (28,3 %). Среди данной категории выявлены: 171 случай предраковой патологии и 18 случаев рака женских тазовых органов, из них 14 – на ранней стадии.

Теперь о поликлинических данных. На начало 2019 года 12 581 человек не посещали поликлинику два года и более. Были составлены списки по участкам, план-график приглашений – по 10 человек в день с каждого участка. Участковые медицинские сестры осуществляли подворовые и поквартирные обходы, приглашения по телефону. В итоге в поликлинику пришло 5366 человек (42,6 %). Граждане приглашались для проведения профилактических мероприятий, в том числе проведение онкоскрининга по раннему выявлению злокачественных новообразований.

– Каждому пациенту, у которого врачи заподозрили онкологическое заболевание, важно помнить, что первичные анализы и визуальные методы недостаточны для достоверного определения диагноза, и даже если сомнения врачей очень серьёзны, не надо отчаиваться, а нужно прежде выполнить дополнительные лабораторно-инструментальные исследования и получить максимально полную и достоверную информацию о своём состоянии, – резюмирует Мария Тихомирова.

Мария Тихомирова советует всем серьёзно относиться к своему здоровью. А для этого нужно соблюдать несколько важных моментов.

Шаг 1 к здоровой жизни

Ежегодное посещение врачей поликлиники трёх специальностей: терапевта, гинеколога, стоматолога.

Ежегодный осмотр терапевта позволяет увидеть малейшие изменения в вашем организме, оценить внешнее и внутреннее его состояние не только на момент осмотра, но и в динамике с предыдущим периодом. Терапевт осмотрит кожу, слизистые, лимфоузлы, обследует щитовидную железу, лёгкие, сердце, желудочно-кишечный тракт, почки, костно-мышечную систему, молочные железы, а при необходимости назначит комплекс дополнительных обследований.

Гинеколог у женщин, уролог у мужчин станут вашими надёжными помощниками в постоянном наблюдении за органами половой сферы.

Стоматолог поможет избавить от проблем с главным источником инфекции организма – ротовой полостью, обеспечит комфорт в общении с другими людьми и улыбку.

Шаг 2. Забота о своём физическом и психологическом состоянии:

• уход за собой – водные процедуры, чистка зубов, правильное питание и т.д.;

• активность и энергичность – чередование активности, работы и отдыха, с полноценным сном и двигательной нагрузкой;

• жизнь в удовольствие – прогулки, театры, кино, концерты, встречи с друзьями;

• меньше негатива – не злословьте, не осуждайте, будьте сдержанны и милосердны.

ШАГ 3. Постарайтесь избавиться от вредных привычек.

Не стоит из-за мнимого удовольствия и лени лишать себя возможности жить долго.

Итак, всего три шага, и вас не застанут врасплох главные онкологические заболевания. Предупреждён – значит вооружён!

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [январь-февраль 2020]

Коронавирус. Что нужно знать и соблюдать, чтобы не заболеть

Коронавирусная инфекция – это острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей, вызываемое РНК-геномным вирусом рода Betacoronavirus семейства Coronaviridae. О ней стало известно в конце 2019 года, когда в Китае началось массовое заражение.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

Источник инфекции: больной человек или животное.

Механизм передачи: воздушно-капельный (выделение вируса при кашле, чихании разговоре), воздушно-пылевой, контактный и фекально-оральный (точных данных на сегодня нет).

Пути и факторы передачи: воздух, пищевые продукты, предметы обихода, животные.

Инкубационный период: от 2 до 14 суток, чаще 2-7 суток (точных данных на текущий момент нет).

Период заразности: весь инкубационный период, в том числе при отсутствии симптомов.

Восприимчивость и иммунитет: восприимчивость к возбудителю высокая у всех возрастных групп населения.

Симптомы:

- повышение температуры тела;
- кашель, сухой или с небольшим количеством мокроты;
- ощущение сдавленности в грудной клетке;
- одышка;
- миалгии и утомляемость;
- продукция мокроты.

Также установлено, что среди первых симптомов этой инфекции могут быть головные боли, кровохарканье, диарея, тошнота. Данные симптомы могут наблюдаться в отсутствии высокой температуры.

ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСА

- Обрабатывайте/мойте руки, используя антисептические средства на спиртовой основе или мыло и воду, особенно тщательно перед принятием пищи.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос тыльной стороной руки, локтем или салфеткой, сразу же выбрасывайте использованную салфетку и мойте руки.
- Используйте медицинские маски для защиты органов дыхания, а также при первых признаках респираторной инфекции.
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки жара и кашель.
- Избегайте потребления сырой или недостаточно хорошо приготовленной продукции животного происхождения. С осторожностью обращайтесь с сырым мясом, молоком или органами животных, чтобы избежать перекрёстной контаминации с неприготовленными продуктами в соответствии с надлежащей практикой обеспечения безопасности пищевых продуктов.
- При посещении рынков в районах, где в это время регистрируются новые случаи коронавируса, избегайте прямого незащищённого контакта с живыми животными и с поверхностями, где мог быть контакт с ними.
- Используйте орошение слизистой оболочки полости носа изотоническим раствором натрия хлорида и барьерными спреями.
- Планируйте поездки в другие населённые пункты и страны с учётом эпидемиологической ситуации;

Знайте!

Роспотребнадзор рекомендует российским туристам воздержаться от посещения КНР до стабилизации эпидемиологической ситуации, а также советует гражданам соблюдать меры предосторожности.

ВАЖНО!

Если у вас температура/жар, кашель, затруднённое дыхание, не занимайтесь самолечением! Обратитесь за медицинской помощью и сообщите об истории своих перемещений врачу!

Периодическое информационное издание «Медицинский вестник Удмуртии».
Учредитель и издатель - БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья» МЗ УР».
Главный редактор - Наталья Шишкина
Редколлегия - Татьяна Мальцева, Лидия Неклюдова
Адрес редакции и издателя: г. Ижевск, площадь Им. 50-летия Октября, 21
Телефон 8 (3412) 97-07-45, medprof18@mail.ru

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

Св-во о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 18-00688 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по УР.
Отпечатано: ООО «ПРИНТ МАСТЕР», 111250 г. Москва, ул. Лефортовский вал, 24, подвал. пом IV, комн. 5, офис 71. Тел. 8 (922) 915-13-74, tender.print@mail.ru
Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.
Распространяется бесплатно. Тираж 4000 экз.
Дата выхода 28.02.2020. Заказ № ПМ 120