

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) – острое природно-очаговое вирусное заболевание, характеризующееся лихорадкой, интоксикацией, геморрагическими проявлениями и острым повреждением почек.

Пути передачи:

- **Воздушно-пылевой:** Заражение происходит при вдыхании пыли, содержащей частицы высохших экскрементов (мочи, кала) грызунов, на инфицированных территориях. Это основной путь передачи.
- **Контактный:** Через слизистые оболочки глаз, носа, рта или повреждённую кожу при контакте с инфицированными грызунами или их выделениями.
- **Трансмиссивный:** Через укусы инфицированных грызунов (реже).
- **Пищевой:** Употребление продуктов, загрязнённых выделениями грызунов.

Группы риска и территории распространения:

- Сельские жители.
- Дачники, садоводы, огородники.
- Туристы, охотники, рыбаки, любители сбора дикорастущих ягод и грибов.
- Люди, выполняющие работы, связанные с высоким риском контакта с грызунами (работники лесного хозяйства, строители, животноводы).
- Люди, выполняющие ремонтные работы в старых постройках, на чердаках, в подвалах.

Основная стратегия профилактики ГЛПС — минимизация контакта с грызунами и их экскрементами.

1. Меры предосторожности на природе и в сельской местности:

При отдыхе на природе, в походах, на даче:

- **Выбор места ночлега:** Не разбивайте палатки и не располагайте лагерь рядом с норами грызунов, стогами сена, лесными буреломами.
- **Обработка территории:** Перед установкой палатки или разведением костра тщательно осмотрите и очистите место от мусора, сухой травы, листвы.
- **Хранение продуктов:** Пищевые продукты плотно упаковывайте и храните в недоступных для грызунов местах (в герметичных контейнерах, подвешенных мешках). Не оставляйте пищу на открытом воздухе.
- **Использование посуды:** Используйте только чистую посуду. Мыть посуду следует в чистой воде, предварительно обработав место мойки.
- **Гигиена:** Тщательно мойте руки перед едой, питьём и курением. Не прикасайтесь к лицу, носу, рту грязными руками.
- **Вода:** Пейте только кипячёную или бутилированную воду. Не употребляйте воду из непроверенных источников (рек, ручьёв, колодцев).
- **Сбор дикоросов:** Тщательно промывайте ягоды, грибы, травы перед употреблением.

- **Уборка:** При уборке помещений (дачных домов, сараев, погребов), где могли обитать грызуны, используйте влажную уборку и средства индивидуальной защиты (респиратор, перчатки).

2. Меры предосторожности в жилых помещениях (особенно в сельской местности и при наличии грызунов):

Дератизация:

- Регулярно проводите мероприятия по уничтожению грызунов в жилых помещениях, хозяйственных постройках, на прилегающей территории.
- Своевременно ликвидируйте следы пребывания грызунов: тщательно убирайте помещения, используя влажные тряпки, дезинфицирующие растворы.
- При уборке чердаков, подвалов, сараев, где могли быть грызуны, обязательно используйте средства индивидуальной защиты: респираторы, перчатки, защитную одежду.

Герметизация жилья:

- Устраните щели и отверстия в стенах, полах, окнах, дверях, через которые грызуны могут проникнуть в дом.
- Установите сетки на вентиляционные отверстия.

Хранение пищевых продуктов:

- Храните продукты питания в плотно закрывающихся ёмкостях (стеклянных, металлических, пластиковых), недоступных для грызунов.
- Регулярно убирайте крошки и остатки пищи, не оставляйте грязную посуду.

Гигиена:

- Тщательно мойте руки перед едой.
- Не употребляйте продукты, которые могли быть загрязнены грызунами (например, найденные в местах их обитания).

3. Меры предосторожности при выполнении ремонтных работ:

- При проведении ремонтных работ в старых домах, на чердаках, в подвалах, где могут обитать грызуны, обязательно используйте **средства индивидуальной защиты**: респираторы, перчатки, защитную одежду.
- Проводите влажную уборку помещений, чтобы минимизировать поднятие пыли.

Что делать при появлении первых симптомов:

При появлении первых симптомов, похожих на ГЛПС (внезапная лихорадка, озноб, головная боль, мышечные боли, боли в пояснице, боли в животе, возможны тошнота, рвота, геморрагические высыпания), **немедленно обратитесь к**

врачу! Обязательно сообщите врачу о своём пребывании в природных очагах, посещении дачи, леса, сборе дикоросов, контакте с грызунами. Своевременное обращение за медицинской помощью и правильно начатое лечение — залог успешного выздоровления.

Помните: ГЛПС — это серьёзное заболевание, но его можно избежать, соблюдая простые правила профилактики. Защитите себя и своих близких!