**Меры профилактики геморрагической лихорадки с почечным синдромом**

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) - тяжелое вирусное инфекционное заболевание, проявляющееся поражением мелких кровеносных сосудов, почек, легких и других органов человека.

Возбудители заболевания размножаются в организме мышевидных грызунов и выделяются во внешнюю среду с их мочой и испражнениями. Главным носителем возбудителя ГЛПС в Курской области является рыжая полевка, которая обитает в лиственных лесах. Другие виды мышевидных грызунов также могут переносить вирус, однако это происходит реже. Осенью мышевидные грызуны мигрируют в дома и надворные постройки, дачные домики, заселяя которые они инфицируют своими выделениями предметы обихода, пищевые продукты и воду.

Человек заражается ГЛПС при посещении лесных массивов (туризм, охота, рыбная ловля, сбор ягод, грибов, растений), при уборке картофеля и корнеплодов, работах на садово-огородных участках, на сенокосах и пр.

Выделяют несколько путей заражения:

1. Воздушно-пылевой - при вдыхании пылевых частиц, загрязненных выделениями грызунов, образующихся при переносе сена, соломы, зерна, уборке помещений, подвалов и пр.;
2. Пищевой - при употреблении пищевых продуктов инфицированных выделениями мышевидных грызунов или при употреблении продуктов питания немытыми руками;
3. Контактный - при непосредственном контакте или укусах мышевидными грызунами.

От человека к человеку заболевание не передается.

С момента заражения до появления первых признаков заболевания обычно проходит 14-20 дней (реже до 45 дней).

В начале заболевания симптомы ГЛПС напоминают обычную «простуду» - повышается температура тела, появляются головная боль, боли в мышцах, общая слабость, снижается аппетит. Позднее присоединяются боли в пояснице и животе; могут быть тошнота и рвота. Нарушение функции почек проявляется снижением количества выделяемой мочи. Возможно появление сыпи на коже, носовых кровотечений, крови в моче.

При ГЛПС могут возникать опасные для жизни осложнения, поэтому при появлении первых симптомов нельзя заниматься самолечением, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

В целях предотвращения заражения необходимо:

1. При посещении леса и природных биотопов:

- избегайте остановок в участках леса с густой растительностью, поваленными деревьями;

- при остановках на землю стелите непромокаемые пледы; продукты раскладывайте на столах на клеенке;

-не оставляйте пищевые продукты в открытом виде, доступном для грызунов; в случае их порчи грызунами такие продукты употреблять нельзя;

-при ночевке в палатке закрывайте все щели, через которые могут проникнуть грызуны;

-соблюдайте правила личной гигиены: перед приемом пищи обязательно мойте руки с мылом;

-не употребляйте в пищу немытые ягоды, плоды;

-не пейте из открытых неблагоустроенных источников; для питья и мытья посуды используйте бутилированную воду.

1. На участках, в доме и надворных постройках:

- не захламляйте жильё и подсобные помещения, дворовые участки, своевременно вывозите бытовой мусор;

- пищевые продукты храните в недоступных для грызунов местах; не употребляйте в пищу подпорченные или загрязненные грызунами продукты;

- уборку в помещениях после длительного отсутствия проводите влажным способом в ватно-марлевой повязке и резиновых перчатках, по возможности с применением разрешенных дезинфицирующих средств; после уборки тщательно проветрите помещение;

- при сенокосах, перевозке и складировании сена, соломы надевайте 3-4-х слойную марлевую повязку и перчатки;

- во время работ нельзя принимать пищу, курить.

1. Овощи и фрукты, собранные на приусадебном участке, а также приобретенные в магазинах и на рынках перед употреблением обязательно мойте кипяченой водой.
2. Не прикасайтесь к живым или мёртвым грызунам без рукавиц или резиновых перчаток.
3. Обеспечьте грызунонепроницаемость в загородных домах, сооружениях - заделайте вентиляционные отверстия металлической сеткой; зацементируйте щели и отверстия в полах и потолках.
4. Весной и осенью обязательно проводите истребление грызунов. Для этого можно прибегать к услугам специализированной организации или самостоятельно приобретать средства отпугивания или уничтожения грызунов в организациях и магазинах. Использовать средства отпугивания или уничтожения мышевидных грызунов нужно строго в соответствии с инструкцией по их применению.