

## Памятка по профилактике геморрагической лихорадки с почечным синдромом (ГЛПС)



### Как происходит заражение человека?

При вдыхании инфицированной пыли во время уборки подвалов, погребов, садовых домиков, расположенных в лесу или вблизи леса; при сборе хвороста, валежника, лекарственных трав, ягод, грибов; при ночевках в стогах сена, скирдах соломы, шалашах, заброшенных в лесу сторожках, вагончиках, нежилых постройках. При употреблении пищевых продуктов, загрязненных грызунами (со следами погрызов, экскрементами грызунов). Контактные заражения при отлове грызунов, при попадании свежих экскрементов грызунов в садины и царапины на коже, несоблюдении правил личной гигиены в период пребывания в лесу, на дачном участке.

### Основные признаки заболевания:

Чаще всего заболевание начинается остро, как грипп, ОРВИ с повышением температуры до 38 — 40°, озноба, болей в области поясницы, мышцах, резкой слабости. Лихорадочный период небольшой, 5-7 дней, редко больше. При лёгкой форме заболевание ограничивается этими признаками. При тяжёлой — нарастают явления почечной недостаточности: усиливаются боль в области поясницы, в моче появляется примесь крови, количество мочи резко снижается, вплоть до полного прекращения. Могут отмечаться носовые и желудочные кровотечения, кровавая рвота, кровоизлияния на слизистых и кожных покровах

## Меры профилактики ГЛПС:

### В целях предупреждения заражения необходимо обеспечить проведение комплекса профилактических мероприятий:

- \* весной перед началом сезона дачные помещения рекомендуется тщательно вымыть с применением дезинфицирующих средств (3% растворы хлорамина, хлорной извести), очистить дачную и прилегающую к ней территорию от мусора, сухостоя, валежника чтобы не было благоприятных условий для скопления и выживания грызунов. Сбор мусора проводить в защитной одежде (халаты, сапоги, рукавицы, маски);
- \* при посещении леса необходимо строго соблюдать личную гигиену посуду и пищу нельзя раскладывать на траве, пнях. Для этих целей необходимо использовать клеенку;
- \* при уборке дачных, подсобных помещений, гаражей, погребов рекомендуется надевать ватно-марлевую повязку из 4-х слоев марли и резиновые перчатки. Во время уборки не следует принимать пищу, курить;
- \* не захламлять жилье и подсобные помещения, дворовые участки, особенно частных домовладений, своевременно вывозить бытовой мусор;
- \* исключить возможность проникновения грызунов в жилые помещения и хозяйственные постройки, для чего следует закрывать вентиляционные отверстия металлической сеткой и зацементировать щели и отверстия;
- \* категорически запрещается употреблять в пищу подпорченные или загрязненные грызунами продукты. Вода для питья должна быть кипяченой. Пищевые продукты следует хранить в недоступных для грызунов местах;
- \* для ночлега следует выбирать сухие, не заросшие кустарником участки леса, свободные от грызунов. Избегать ночевки в стогах сена и соломы;
- \* для надежного предупреждения заражения ГЛПС необходимо проводить истребление (дератизацию) грызунов всеми доступными средствами на территории дач, садов, частных построек и т. д. Используя отравленные приманки, надо помнить о безопасности людей и особенно детей. Поэтому размещать их надо в укромных труднодоступных местах.

**При появлении признаков заболевания ГЛПС: повышении температуры, болей в области поясницы, мышцах, уменьшении количества выделяемой мочи и изменении ее цвета немедленно обращайтесь к врачу. Самолечение опасно!**

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КО-НСУЛЬТАЦИОНЬИЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПРОФИЛАКТИКА ГЕМОРАГИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКИ С ПОЧЕЧНЫМ СИНДРОМОМ (ГЛПС)

**В туристических походах следует избегать ночевки в стогах сена и соломы**

**Если вас не было в доме или на даче даже одну неделю, необходимо в первую очередь проветрить помещение. После этого рекомендуется сделать влажную уборку**

**При уборке дачных и подсобных помещений рекомендуется надевать ватно-марлевую повязку из 4-х слоев марли и резиновые перчатки, халат или другую рабочую одежду**

**Нужно своевременно вывозить бытовой мусор**

**Исключить возможность проникновения грызунов в жилые помещения и хозяйственные постройки**

**Вода для питья должна быть кипяченой. Пищевые продукты следует хранить в недоступных для грызунов местах**

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

# Как распознать геморрагическую лихорадку с почечным синдромом?

## Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС)

– тяжелое, смертельно опасное инфекционное заболевание с поражением мелких кровеносных сосудов, почек, легких и других органов человека.



### Как можно заразиться ГЛПС:

- Основные источники инфекции: лесные грызуны, особенно полёвки.
- Заражение происходит воздушно-пылевым путём. Инфекцию можно подхватить, находясь на природе. Например, собирая грибы или купаясь.



7-10 дней



45 дней



две недели

### Как распознать ГЛПС:

- Инкубационный период: 7-10 дней, максимум – 40 дней.
- Первые признаки заболевания схожи с симптомами простуды: головная, мышечные боли, повышение температуры, заложенность носа, сухой кашель, иногда – тошнота, рвота, ухудшение зрения.
- После 45 дней с наступления первых симптомов: боли в пояснице, животе, сыпь, икота,

нарушение работы почек, внутренние кровотечения.

- Если вы заметили симптомы заболевания после того как, например, заготавливали сено, дрова, собирали что-нибудь в лесу, убирались без перчаток на даче, и симптомы не проходят более двух недель, надо обратиться к врачу и сдать анализы.



### Как обезопаситься:

- При признаках заболевания, не проходящих более 2 недель, важно, как можно быстрее обратиться к врачу! Лечение происходит только в больнице.
- Против ГЛПС не существует вакцины, поэтому избежать заражения можно, соблюдая санитарные нормы и борясь с грызунами.
- От человека к человеку заболевание не передаётся.