## Профилактика «мышиной лихорадки» при посещении леса

Лесная прогулка или прогулка на природе может дать массу позитивных эмоций. Однако порой такие вылазки могут оставить неприятные воспоминания и удручающие последствия для здоровья. Речь пойдет о заболевании, которое в народе именуется «мышиная лихорадка».

В организм человека возбудитель геморрагической лихорадки с почечным синдромом проникает воздушно-пылевым путём во время проведения пылеобразующих работ, *при* употреблении загрязнённой грызунами пищи, через грязные руки, в том числе во время курения, повреждённые кожные покровы, а также с водой из случайных источников. Период от момента заражения до начала заболевания составляет 7 - 25 дней, средний 17 дней, в редких случаях 40 дней. Заболевание начинается остро с подъема температуры тела до 38-40°, озноба, резких головных болей, болей в мышцах. Отмечается гиперемия (покраснение) лица, шеи, верхней половины туловища. Глаза воспалены ("кроличьи глаза").  У части больных теряется острота зрения ("рябит в глазах", "вижу, как в тумане"). В начальном периоде ГЛПС часто принимают за грипп. В ряде случаев отмечаются носовые кровотечения, появляется кровь в моче. Больные жалуются на боли в животе и поясничной области. Количество мочи резко уменьшается, в тяжелых случаях развивается анурия - полное прекращение выделения мочи. Учитывая серьезность клинических проявлений и тяжесть заболевания, лечение больных ГЛПС должно осуществляться в условиях больницы. При появлении первых признаков заболевания  необходимо незамедлительно обращаться к врачам. Больные ГЛПС опасности для других людей не представляют.

Чтобы предотвратить заражение «мышиной лихорадкой», нужно соблюдать правила личной гигиены и выполнять мероприятия, направленные на недопущение любых контактов с грызунами. При посещении леса необходимо:

* избегать ночевок в стогах сена, шалашах, заброшенных строениях. Во время ночевок в лесу выбирать сухие, не заросшие кустарником участки, не использовать для подстилок прошлогоднее сено или солому;
* при ночевке в палатке необходимо хорошо прикрывать все щели, через которые могут проникнуть грызуны;
* посуду и пищу нельзя раскладывать на траве, пнях. Для этих целей необходимо использовать клеенку, а на ночь лучше всего пищевые продукты упаковывать в пакеты и подвешивать на дерево;
* не употреблять воду из открытых водоисточников, родников, предварительно не прокипятив ее;
* соблюдать правила личной гигиены (мыть руки перед едой);
* не брать в руки грызунов или их трупы.

Учитывая серьезность клинических проявлений и тяжесть заболевания, лечение больных ГЛПС должно осуществляться в условиях больницы. При появлении первых признаков заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна