

# *Как уберечься от менингита*

Авторы Наталья Шмелёва, врач-эпидемиолог Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья:

## **Чем опасна менингококковая инфекция? Как снизить риск заболевания?**

- Менингококковая инфекция — бактериальное заболевание, передается воздушно-капельным путем; наиболее тяжелая форма — менингит (воспаление мозговых оболочек).
- Более чем 95% случаев приходится на детей до 2 лет. Взрослые чаще переносят недуг в форме ОРЗ, а иногда выступают лишь носителями.

## **Как передается**

- Заразиться можно при контакте с больным или носителем на расстоянии до 2 м. Передаче инфекции способствуют скопление людей, плохая вентиляция, духота, высокая влажность и концентрация углекислого газа. Именно поэтому страдают недугом обычно зимой, когда большую часть времени вынуждены находиться в помещениях, которые редко проветриваются и где используются системы отопления.
- При первых симптомах надо немедленно обратиться за медпомощью, чтобы предотвратить тяжелые последствия.

## **Признаки болезни**

- Менингококковый менингит начинается как насморк, затем появляются грозные предвестники: сильные головные боли, скованность шейных и других мышц, потеря сознания, жар. Типичный случай характеризуется значительным повышением температуры в течение 1–3 дней, нарушениями сознания и психики (сопор, кома, бред, возбуждение). Очень выражена интоксикация (отравление продуктами распада менингококков), она приводит к сбою сердечно-сосудистой деятельности, дыхания. Иногда заболевание протекает молниеносно; возможен летальный исход.
- У малышей менингит начинается остро; поднимается температура до 40°C, ребенок становится вялым.

## **Профилактика:**

- избегать многолюдных мест;
- при контакте с детьми до года взрослым необходимо использовать медицинскую маску, чтобы вирус не передался ребенку от больного или бессимптомного носителя;
- проводить общегигиенические процедуры (мыть руки после возвращения с улицы, регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку и т. д.);
- заниматься физкультурой, полноценно питаться, закаливаться, принимать витамины в сезон простуд, чтобы повышать сопротивляемость респираторным инфекциям.