

**Что же делать? Как защититься от глистов?**

**Всё очень просто. Следуйте написанным ниже советам.**



**1. Мойте руки перед едой.** Эта набившая оскомину фраза полна глубокого смысла.

**2. Старайтесь обдавать кипятком зелень и ягоды, подаваемые к столу в сыром виде.**

**3. Не пейте стоячую сырую воду, особенно из открытых водоемов.**

**4. Помните, что хорошая рыба к картошке - это сильно просоленная рыба**, а хорошая икра только та, которая изготовлена на по выдержанной технологии.  
Затаившиеся в кадке икры или в спинке малосольной пресноводной рыбы личинка глиста будут счастлива оказаться в вашем кишечнике.

**5**. Дальневосточники, не употребляйте в пищу мясо дикого кабана, медведя, лося- вы рискуете заразиться трихинеллезом. Гельминт будет жить в ваших мышцах более 20 лет (если вы выживите).

**6. Не купайтесь в неизвестных водоемах.**

**7. Применяйте репеленты с целью отпугивания комаров и мошек.** Кровососущие насекомые являются переносчиками ряда гельминтов.

8.Регулярно проводите дегельминтизацию себе. Членам семьи и четвероногим питомцам живущим в Вашем жилье.

**Будьте здоровы!**

**И помните - зная как защитить себя от гельминтов, мы можем продлить себе жизнь!**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\Pictures\Мои рисунки\гербы символы эмблемы\Эмблемы\ХГМК.BMP | **КГБОУ СПО**  **«Хабаровский государственный медицинский колледж»** |



**Распространение гельминтов (глистов) среди населения Дальнего Востока России связано с особенностями жизненного уклада населения, вкусовыми пристрастиями- употреблением в пищу термически необработанной рыбы, слабо соленой икры.**

**Что такое гельминтозы?**

**Гельминтозы** - заболевания, вызываемые поселившимися в организме паразитическими червями и их личинками.

**Какие существуют гельминты?**

Все гельминты (глисты) делятся по строению на три группы:

-**сосальщики**, размером от нескольких миллиметров до 5 сантиметров. Они имеют форму листика.



**-ленточные,** размером от нескольких миллиметров до 20 метров.



-**круглые,** размером от нескольких миллиметров до 35 сантиметров. 

**Как заражаются гельминтами?**

***1.При контакте с животными.***

****

***2. Через грязные руки.***

***3.При употреблении в пищу рыбы, креветок, раков, крабов.***



**Нет! Не вареных, а СЫРЫХ или слабосоленых!**

**Пораженность рыб Амура личинками глистов**

|  |  |
| --- | --- |
| вид | Зараженность рыб гельминтами (%) |
| сазан | 36,3 |
| карась | 61,9 |
| толстолоб | 66 |
| конь пятнистый | 69 |
| чебак | 60 |
| верхогляд | 50 |



**А ты знаешь где у человека живут глисты?**

|  |  |
| --- | --- |
| На Дальнем Востоке глисты чаще всего поражают печень и тогда у человека развиваются гепатиты, циррозы и даже рак печени. А иногда они образуют в печени огромные пузыри. | abc_kumar_060824_ssh |

|  |  |
| --- | --- |
| 1113485464_01_168_1_s | Также глисты могут заселять легкие и тогда возникает воспаление и тоже формируются огромные пузыри |
| А еще глисты могут жить под кожей и в глазах.  0397 | S6300625 |