



№ 2, 2022 г.  
Газета муниципального  
округа Левобережный



# Речной ВОКЗАЛ

Издается с 1996 года

Бесплатная газета для жителей района

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

ГЛАВНАЯ ТЕМА



**Дорогие жители  
Левобережного района!**

От всей души поздравляю вас с 1 Мая — Днем Весны и Труда!

Современная жизнь наполнила Первомай новым смыслом, но как бы ни менялось во времени его название, он остается для нас светлым праздником Весны и Труда. Эти два понятия никогда не потеряют своей значимости.

1 мая, по-настоящему весенний праздник, он радует нас ярким солнцем, теплом, пробуждением природы и дарит хорошее настроение.

От весны, которая задает новый ритм жизни, мы всегда ожидаем добрых перемен, связываем с ней надежды на обновление. Мы твердо знаем, что благодаря повседневной эффективной работе, полной самоотдаче выбранному делу мы сможем воплотить в жизнь любую мечту.

Жители нашего района всегда умели работать на благо общего дела, и своими руками, своим умом и трудом делают наш район, наш город более привлекательным, безопасным и комфортным.

Весна и Труд дают новые силы и объединяют разные поколения. Этот праздник по-прежнему олицетворяет солидарность трудящихся, символизирует единство и сплоченность всех созидательных сил, объединенных общим стремлением к миру, стабильности, благополучию, счастью и устойчивому развитию нашей страны.

Желаю всем нам дальнейших трудовых успехов, крепкого здоровья, счастья, мира, весеннего настроения, добрых перемен к лучшему! Пусть этот день будет для вас радостным и теплым!

**Евгений РУСАНОВ,**  
глава муниципального  
округа Левобережный



*Настоящий материал подготовлен благодаря информации, представленной Государственным бюджетным учреждением здравоохранения города Москвы «Детская городская поликлиника № 133 Департамента здравоохранения города Москвы»*

## Всемирному дню здоровья посвящается

**Всемирный день охраны здоровья получил широкое распространение как в государствах зарубежья, так и в России. Традиция отмечать этот День 7 апреля появилась в 1950 году по инициативе ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения). Начиная с этого периода времени была обговорена программа празднества, отмечающая необходимость привлечения внимания общественности на существующие проблемы в области медицины и здравоохранения. Тематика праздника ежегодно меняется. В 2022 году лозунгом дня здоровья является «Наша планета, наше здоровье».**

Сотрудники детской городской поликлиники № 133 Департамента здравоохранения города Москвы, понимая важность своей деятельности в рамках поддержания здоровой экосистемы ребенка, ведут постоянную просветительскую работу как со школьниками, так и с родителями наших маленьких пациентов, направленную на привлечение внимания к охране здоровья, профилактике различных заболеваний и пропаганде здорового образа жизни. Делаем мы это, конечно же, в течение всего года — и в праздники, и в будни. Но сегодня, присоединяясь к многочисленным мероприятиям в рамках программы празднества, мы подготовили для уважаемых читателей газеты несколько небольших советов врачей педиатров нашей поликлиники.

Надеемся, что вы сможете узнать много нового, а также вспомнить важные моменты, которые



помогут сохранить Ваше здоровье и здоровье Ваших детей! Мы также надеемся, что встречи с Вами на страницах газеты «Речной вокзал» будут регулярными.

Берегите себя и будьте здоровы!

**Дина РУСИНОВА,**  
главный врач детской  
городской  
поликлиники № 133  
Департамента  
здравоохранения  
города Москвы,  
к.м.н., Доцент  
кафедры факультетской  
педиатрии ПФ РНИМУ  
имени Н.И. Пирогова



# Просто. Надежно. Доступно.

«Если хочешь быть здоров — закаляйся!». Наверное, всем знакома эта строчка из стихотворения Василия Лебедева-Кумача. Действительно, закаливание, правильное питание, физическая активность очень важны для человека. Но нас постоянно окружают различные инфекции, негативно влияющие на наше здоровье. Коклюш, дифтерия, столбняк, гемофильная инфекция типа b, полиомиелит... Список можно продолжать. Как же нам от них защититься? Как защитить наших детей?



живок Москвы расширяет этот перечень и предоставляет возможность защитить детей от 18 инфекций.

Уже в первые 24 часа жизни ребенка и на 3–7 сутки, соответственно, согласно графику профилактических прививок РФ, малыш получает защиту против вирусного гепатита В и туберкулеза.

В возрасте 2 месяцев малышей прививают от ротавирусной инфекции, т.н. кишечного гриппа, являющейся крайне опасной болезнью по причине развития быстрого обезвоживания, потери массы тела и развития летального исхода у младенца.

Мы не станем перечислять здесь все профилактические прививки, периоды проведения вакцинации и ревакцинации от разных инфекций. Мы хотим еще раз напомнить нашим читателям о тех угрозах, которые несут нам все эти инфекции.

Ежегодно в мире **КОКЛУШЕМ** заболевает до 10 миллионов человек. Заболевание может протекать

с осложнениями и, к сожалению, может закончиться летальным исходом. Ввиду этого, вакцинация от коклюша является важнейшей мерой профилактики заболевания и его осложнений. В Москве с января 2020 года дети имеют возможность пройти вторую ревакцинацию в возрасте шести–семи лет бесплатной вакциной Адасель. Известно, что иммунологический ответ сохраняется до десяти лет, поэтому по прошествии данного срока показано повторное введение вакцины на протяжении всей жизни. К слову, в ряде стран иммунопрофи-

**Вакцинация – это единственный, самый эффективный способ защитить детей от серьезных последствий инфекционных заболеваний**

ция характеризуется поражением оболочек головного мозга, молниеносным течением, высоким риском развития инвалидизации и смертельным исходом. Профилактику данной инфекции можно проводить, начиная с 9 месяцев жизни, а повторную вакцинацию не ранее чем через 3 месяца. Наш региональный календарь дает возможность провести эту вакцинацию бесплатно детям 3–6 лет.

лактика против коклюша в обязательном порядке проводится всем беременным женщинам.

Одним из главных факторов развития ряда онкологических заболеваний является **вирус папилломы человека**. Актуальность данной инфекции определяется чрезвычайно высоким уровнем ее распространенности в современном обществе и значительным вкладом в структуру заболеваемости и смертности от онкологических заболеваний. Вакцинация против вируса папилломы человека в соответствии с региональным календарем проводится девочкам 12–13 лет.

**Менингококковая инфекция**

которых показали, что привитые против пневмококковой инфекции и против гриппа дети реже болели коронавирусной инфекцией и переносили заболевание значительно легче. Сегодня вакцинация детей от COVID-19 уже доступна, начиная с 12-летнего возраста ребенка, по заявлению его родителя (законного представителя).

Кстати о **гриппе**. Заболевание с таким уже привычным и легким названием не так уж легко протекает в жизни. Очень часто грипп осложняется у детей воспалением легких (пневмония), бронхитом, поражением нервной системы. Известны и другие осложнения: отит, гайморит, воспаление сердечной мышцы (миокардит). В худшем случае может развиваться воспаление мозга и его оболочек. Так же возможны осложнения со стороны суставов, такие как ревматоидный артрит, который приводит к ограничению подвижности и деформации суставов.

Это не попытка запугать вас, уважаемые взрослые, (хотя мы, врачи педиатры, хорошо знаем действительную статистику)! Это просьба задуматься о той ответственности, которая лежит на каждом родителе за судьбу своего ребенка, за его здоровье!

**Вакцинируйтесь!**

Окружите вашего ребенка не только лаской, но и защитным куполом от тяжелых инфекций, созданным благодаря вакцинации!

И пусть все наши дети будут здоровы!

**Галина ГЛАЗКОВА,**  
заместитель главного врача  
по медицинской части  
ДГП 133 ДЗМ

## Постковидный синдром

С одной стороны последствия связаны с тяжелыми случаями протекания коронавирусной инфекции, развитием острых реакций, либо с необоснованным приемом медикаментов, то есть самолечением инфекции без обращения к специалистам, но с другой стороны большое количество симптомов никак не связаны с этим, а также могут проявляться и у бессимптомных носителей. Речь идет о постковидном синдроме, с которым почти 70% людей сталкиваются после острого периода COVID-19 коронавирусной инфекции.

Точного определения и характеристики постковидного синдрома еще нет, однако, исходя из общепринятой практики можно выделить основные критерии и общие тенденции, чтобы установить наличие синдрома.

**Постковидный синдром — это термин обозначающий состояние, которое возникает спустя несколько недель после выздоровления, может длиться на протяжении еще года, и характеризуется как различными неспецифическими для самой инфекции симптомами, так и продолжением уже имеющихся. Различия его течения, в сравнении между взрослыми и детьми заключаются в более тяжелом его протекании у взрослых и лучшим восстановительным потенциалом детского организма.**

**С 2020 года весь мир охватила пандемия COVID-19 и, хотя на данный момент в Москве снимают оставшиеся ограничительные меры, связанные с ней, многие переболевшие COVID-19 обнаруживают какие-либо последствия на своем здоровье и после окончания основного заболевания.**

Диагностика постковидного синдрома строится на наличии факта перенесенного заболевания и относящихся к заболеванию симптомов. К сожалению, не существует лабораторных или инструментальных методов обследования, способных достоверно подтвердить наличие этого состояния. Одними из самых частых проявлений постковидного синдрома, являются: высокая температура, кашель, боль в горле, изменения обоняния или вкуса; высокая утомляемость, бессонница; головные боли, головокружения; нарушение памяти и концентрации внимания; одышка, боли в груди, проблемы с дыханием; когнитивные нарушения; плохое самочувствие, шум в ушах, диарея, потеря аппетита, боли в животе; боли в мышцах, костях и суставах; нарушение координации движений; депрессия и тревога; высыпания на коже, выпадение волос.

По данным из различных источников, перенесение COVID-19, доминировали утомляемость и слабость. Сочетание этих жалоб с отсутстви-

ем чувства восстановления после отдыха, создают серьезные трудности для детей. На приеме, лечащий врач педиатр пытается выявить не прячется ли за маской головной боли, другие более серьезные состояния, выскливая «красные» и «оранжевые» симптомы, говорящие об опасности характера головной боли. При их отсутствии и уверенности в отсутствии других серьезных угроз, врачи переходят к лечебному процессу.

В особенности протекания COVID-19 у детей, можно отнести сложности донесения жалоб от детей к родителям. Большинство детей, не способны до конца понять свои ощущения и ясно выразить жалобы беспокоящие их. Если вашей семье, довелось перенести это заболевание можно расспросить ребенка о его самочувствии. Выявив симптомы можно обратиться в детскую поликлинику, в которой педиатрами будет определен план диагностики и лечения. В настоящий момент, терапия постковидного синдрома персонализированная, то есть подход к каждой

жалобе, обратившегося человека, должен быть индивидуальным в плане медикаментозной поддержки, однако общие рекомендации касающиеся питания и физической нагрузки могут воздействовать на многие из жалоб.

Коронавирус поражает желудочно-кишечный тракт, не позволяя в полной мере поступать необходимым нутриентам, а поражение обонятельной луковицы в головном мозге, изменяет наше восприятие пищи от снижения вкусовых качеств, до изменения пищевых привычек. В личной практике, у большинства детей с постковидным синдромом отмечалось изменение вкуса животной пищи до ощущения употребления «гнилого мяса». Вынужденное изменение предпочтений в еде, дополнительно блокирует поступление необходимых минеральных соединений и целого ряда витаминов. Курсовое применение комплексов, согласованное с неврологом, витаминов В1, В6, В12 или сочетание магния с витамином В6 ускоряет процесс восстановления нервной системы и помогает снижать уровень тревожности.

Физические упражнения так же способны положительно повли-

ять на процесс восстановления, но их необходимо использовать аккуратно и отказаться от значительных нагрузок и физического воздействия на тело различными методами. Легкие пешие прогулки, гимнастика и в том же числе дыхательная, способны стимулировать процесс восстановления.

Весь процесс восстановления может быть достаточно длительным и трудоемким, но в сфере здравоохранения города Москвы и поликлинической медицинской помощи накоплен достаточный опыт в лечении постковидного синдрома и квалифицированные специалисты способны ускорить сроки выздоровления. А комплексный подход к терапии позволяет ускорить процесс возвращения к жизни «до» перенесенной инфекции.

**Дмитрий НОВИЧКОВ,**  
Врач — невролог  
ДГП 133 ДЗМ.





**Малоподвижность, или, выражаясь научным языком, «гиподинамия» известна всем своим негативным воздействием на организм человека. Слабеют мышцы рук и ног, нарушаются функции сердечной мышцы и сосудов, изменяется обмен веществ, способствуя развитию ожирения, недостаток движения отрицательно сказывается на деятельности головного мозга и взрослого, и ребенка.**

Регулярные занятия в фитнес-центре, увлечения спортом, активные прогулки на свежем воздухе во все времена года конечно же благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления школьников, повышают эмоциональный настрой ребенка, снимают статические нагрузки и препятствуют развитию гиподинамии. Такие занятия, бесспорно, очень необходимы в нашей повседневной жизни и важны!

Какие же существуют показания к назначению ребенку занятий лечебной физкультурой?

## Лечебная физкультура или фитнес?

Это: восстановление после травм; дегенеративные заболевания позвоночника и суставов; хронические болезни органов дыхания; нарушения осанки; различные формы плоскостопия; избыточный вес; длительный перерыв перед спортом; желание улучшить физическую форму и форму тела.

Метод ЛФК основан на проработке глубоких и мелких мышц организма, которые обычно не задействованы в быту по разным причинам. Отделением медицинской реабилитации Детской городской поликлиники № 133 разработаны и внедрены в лечебную практику различные комплексы специальных упражнений, направленных на достижение положительного эффекта при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата и восстановления детей после травм. На углубленных медицинских осмотрах детей-спортсменов в Детской поликлинике №133 спортивные врачи советуют всем будущим чемпионам заниматься лечебной физкультурой в обязательном порядке.

В 2020 году сотрудниками отделения был оперативно разработан и внедрен специальный комплекс дыхательной гимнастики для реабилитации детей, перенесших COVID-19, а также для профилактики осложнений заболеваний бронхолегочной системы. Нам отродно было узнать, что данным комплексом воспользовались не только дети, но и их родители.

В сложных условиях пандемии и распространения COVID-19

для детей, которые нуждались в реабилитации, но не могли посещать поликлинику соблюдая режим самоизоляции, были организованы дистанционные занятия ЛФК с применением новых информационных технологий. Прямые эфиры, дистанционные консультации врачей ЛФК, размещения видео с упражнениями в социальных сетях, занятия с пациентами на базе платформы Zoom — все это дало возможность приобщить к лечебной физкультуре большое количество маленьких пациентов.

В заключении мы хотим дать родителям несколько полезных советов.



**Чем же занимается лечебная физкультура (ЛФК)? В чем ее отличие от фитнеса и в чем особенность?**

**Фитнес, скорее, это метод общего оздоровления ребенка, не учитывающий, обычно, его индивидуальных особенностей и, тем более, проблемы с его здоровьем.**

**В задачу же инструктора ЛФК входит как раз применение особых методик, направленных на восстановление здоровья конкретного больного, или ослабленного ребенка.**

Ребятам с заболеванием опорно-двигательного аппарата показаны те виды спорта, которые дают симметричные и смешанные нагрузки на левую и правую половину тела одновременно и попеременно. При таких упражнениях позвоночник занимает среднее положение во фронтальной плоскости. Мышцы получают равномерную физическую нагрузку.

Виды спорта, дающие симметричную нагрузку: легкая атлетика (беговые виды), лыжные гонки, плавание, академическая гребля.

Виды спорта, дающие смешанные нагрузки, это различные игровые виды спорта.

Целесообразный возраст начала занятия детей в спортивных секциях: с 5 лет: плавание и художественная гимнастика; с 9—10 лет: лыжный спорт и прыжки на батуте; с 10—12 лет: игровые виды спорта и легкая атлетика.

Регулярные занятия на уроке физической культуры в школе, в спортивных секциях способствуют физическому развитию ребенка, и тем самым будут содействовать гармоничному развитию личности.

**Вячеслав ЯЗЕВ,**  
заведующий отделением  
медицинской реабилитации  
ДГП 133 ДЗМ,  
врач-физиотерапевт

Самой частой причиной ожирения является преобладание поступления калорий над их расходом. Основными факторами риска развития избыточной массы тела и ожирения на сегодняшний день являются: нарушение режима дня, неправильное питание, снижение физической активности, семейные традиции, социальные влияния, стресс.

Гораздо реже причинами развития ожирения являются генетические факторы, различные заболевания (опухоли головного мозга, черепно-мозговые травмы) и прием специфических лекарственных препаратов.

С каждым годом проблема детского ожирения становится все актуальнее. За последние 50 лет количество детей и подростков с ожирением во всем мире увеличилось в 6—8 раз. Все больше детей дошкольного и младшего школьного возраста имеют избыточную массу тела.

**«Упитанный ребенок — здоровый ребенок!» Так ли это?**

Нет! Кроме того, что избыточная масса тела значительно снижает качество жизни и вызывает психологический дискомфорт, ожирение является фактором риска развития многих грозных заболеваний: сахарного диабета 2 типа, артериальной гипертензии, нарушения дыхания во сне (апноэ сна), неалкогольной жировой болезни печени и даже некоторых видов рака (рак молочной железы, колоректальный рак).

Дети с ожирением переносят COVID-19 в более тяжелой форме, также, значительно увеличивается риск летального исхода заболевания.

**Как профилактировать и лечить ожирение у детей?**

Самым эффективным способом борьбы с ожирением является изменение образа жизни:

## Детское ожирение — актуальная проблема

**Ожирение — это гетерогенная группа заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой ткани в организме.**



**По данным статистики 80% детей с ожирением имеют такой диагноз и во взрослом возрасте.**

- Для ребёнка очень важен пример родителей и психологическая поддержка — соблюдение принципов здорового образа жизни всей семьей.

- Соблюдение режима питания и отдыха — полноценный сон, сбалансированное питание (завтрак, обед и ужин) в одно и то же время дня.

- Регулярная физическая активность — ежедневные прогулки, сильные физические нагрузки

по 60 минут не реже 3 раз в неделю. Важно выбрать спортивную секцию по интересам ребенка, чтобы нагрузки были максимально физически и психологически комфортными.

- Ведение пищевого дневника — позволяет полностью контролировать рацион ребенка и вносить в него необходимые изменения.

- Рацион ребенка должен быть максимально разнообразным, в нем должны присутствовать все

основные группы продуктов: мясо, рыба, овощи, фрукты, ягоды, крупы, молочные продукты, злаковые. Используйте новые рецепты, травы и специи. Сладости и десерты нужно ограничить до 200 ккал/сутки. А вот сладкие напитки

и фастфуд лучше исключить совсем.

- Велико негативное влияние информационного сопровождения приемов пищи (гаджетов, телевизора). Благоприятно принимать пищу в кругу семьи.

- Наличие любимого хобби у ребенка «спасает» от употребления пищи, когда не голоден, от скуки. Находите новые игры и развлечения, по возможности проводите больше времени с ребенком

- «Заедание» стресса — это не миф. Если есть хроническая проблема, которую ребенок решить не в состоянии, помогите ему. Постарайтесь создать максимально комфортный психологический климат в семье, выстроить доверительные отношения с ребенком. Еда не должна стать ему лучшим другом

- Консультация психолога в вопросах избыточной массы тела и ожирения никогда не бывает лишней. Не бойтесь обращаться за помощью

Ожирение у детей — это проблема, которую можно и нужно решать. Соблюдение принципов здорового образа жизни и обучение детей позволяет им избежать многих проблем в будущем. Да, иногда бывает непросто! Главная — не сдавайтесь! При необходимости обращайтесь за помощью к профессионалам — врачам, психологам, диетологам, и все получится!

**Анастасия КОМАРОВА,**  
врач — детский  
эндокринолог  
ДГП 133 ДЗМ



# Грудное молоко — лучшая пища для вашего ребенка!

**Грудное вскармливание — неотъемлемая и очень важная составляющая раннего развития ребенка. Это не только обеспечение его всеми необходимыми питательными веществами, но и неразрывный телесный, зрительный, речевой и психологический контакт матери и ребенка. В грудном молоке содержится очень большое количество витаминов, которые невозможно синтезировать вместе. Важно также помнить, что в грудном молоке есть лактоферрин — многофункциональный белок, который входит в первую линию защиты организма от широкого спектра бактерий и вирусов. Добавить лактоферрин в сухую искусственную смесь в принципе невозможно.**



развития избыточной массы тела во взрослом состоянии, оказывает положительное влияние на дальнейшее формирование у ребенка когнитивных способностей — мышления, обучения, речи, вычисления, способности рассуждать. К тому же, у некоторых детей наблюдаются аллергии на смеси для вскармливания. Это, как правило, связано с непереносимостью белка из коровьего молока. У младенцев от этого возникает диарея и респираторные инфекции.

Отказ от грудного вскармливания чаще всего связан с недостаточной информацией об основных принципах успешного грудного вскармливания, с различными антинаучными мифами, а также неготовностью к материнству.

Получить среди огромного потока достоверную информацию вы сможете в детской городской поликлинике № 133 ДЗМ. На консультациях по вопросам грудного вскармливания мы поможем маме решить возникшие проблемы, предупредить возникновение трудностей и, главное, сохранить лактацию.

Консультации по грудному вскармливанию в детской поликлинике №133 проходят разными

способами: при личной встрече с врачом педиатром на приеме в поликлинике, по телефону специальной горячей линии, в виде онлайн встреч в Zoom. В социальной сети «ВКонтакте» нами создана группа «За грудное вскармливание. ДГП 133 ДЗМ», где вы сможете оставить заявку на индивидуальную консультацию.

Хотим напомнить, что важным фактором сохранения здоровья ребенка является профилактическая вакцинация от основных опасных для жизни малыша инфекций. Важно отметить, что кормление грудью не является противопоказанием для вакцинации женщины любыми вакцинами.

Успешное грудное вскармливание, соблюдение режима и ежедневные пребывания на свежем воздухе — залог здоровья вашего малыша и счастья его родителей!

В первый год жизни мы стараемся максимально оградить ребенка от негативного воздействия внешних факторов и болезней. Грудное вскармливание — залог успешного развития малыша. Уже начиная с зачатия и беремен-

ности закладывается программирование будущего здоровья человека. В первые 1000 дней жизни формируются процессы метаболического программирования здоровья малыша. Естественное вскармливание снижает риск

**Получить среди огромного потока достоверную информацию вы сможете в детской городской поликлинике № 133 ДЗМ. На консультациях по вопросам грудного вскармливания мы поможем маме решить возникшие проблемы, предупредить возникновение трудностей и, главное, сохранить лактацию.**

**Ольга ДОРОФЕЕВА,**  
Заведующий  
отделением  
медицинской  
профилактики,  
врач-педиатр  
ДГП 133 ДЗМ

## Маленький клещ — большие проблемы!

**В мае—июне, по статистике, наблюдается максимальный подъем заболеваемости клещевым вирусным энцефалитом, что связано с активностью клещей. Это острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Болезнь поражает клетки головного мозга, вызывая менингит, энцефалит, менингоэнцефалит. Опасны также осложнения и последствия инфекции. Вирус переносят иксодовые клещи, они же являются его главным резервуаром.**

**Где возможно заражение?**  
Наибольшую опасность представляют эндемичные по клещевому энцефалиту территории. В Московской области к эндемичным относятся Дмитровский и Талдомский районы, близлежащие Ярославская и Тверская области. Но проявлять осторожность следует и на других территориях, и при разных обстоятельствах:  
— при посещении лесной местности, лесопарков, на индивидуальных садово-огородных участках;  
— при заносе клещей животными (собаками, кошками), или людьми — на одежде, с цветами, ветками и т.п., в этом случае возможно заражение людей лес не посещавших.  
**Любите ли Вы пить сырое молоко?**  
Заразиться клещевым вирусным энцефалитом можно также, при употреблении в пищу сырого молока коз (чаще всего), овец, коров, буйволов, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Поэтому в неблагополучных территориях по клещевому энцефалиту необходимо упо-

треблять этот продукт только после кипячения. Важно помнить, что заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: творог, сметана и т.д.  
**Что делать, если укусил клещ?**  
В случае обнаружения присосавшегося клеща к коже его необходимо удалить, и целесообразно это доверить врачу или медицинскому работнику (обратиться в травмпункт).  
Во всех случаях укуса клещом и подозрении на его инфицированность следует как можно раньше обратиться в медицинские учреждения по месту прикрепления. В выходные (праздничные) дни и в нерабочее время оказание консультативной помощи пострадавшим лицам в Москве проводится в приемном отделении ГБУЗ «Инфекционная клиническая больница № 1 ДЗМ».  
**Как можно защититься от клещевого вирусного энцефалита?**  
Заболеть клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью неспецифической и специфической профилактики.  
Неспецифическая профилактика

включает применение специальных защитных костюмов или приспособленной одежды, которая не должна допускать заползания клещей. Рубашка должна иметь длинные рукава. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк — в носки и сапоги. Голову и шею закрывают косынкой.  
Для защиты от клещей используют отпугивающие средства — репелленты.  
Каждый человек, находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности насекомых, должен периодически осматривать свою одежду и тело самостоятельно или при помощи других.  
Специфическая профилактика — это профилактические прививки против клещевого вирусного энцефалита. Полный курс состоит из 2-х или 3-х прививок в зависимости от применяемой вакцины. Прививаться желательно до наступления клещевого сезона, так что бы вторая прививка была сдела-



на не менее чем за две недели до риска укуса клещом. Через год прививку однократно повторяют. В последующем проводятся ревакцинации с периодичностью 1 раз в 3 года.  
Вакцинация осуществляется в медицинских учреждениях по месту Вашего медицинского обслуживания.

**Будьте осторожны!**  
**Соблюдайте меры безопасности!**

**Ирина АРСЛАНОВА,**  
заведующий  
педиатрическим  
отделением,  
врач — педиатр  
ДГП 133 ДЗМ

Официальный сайт:  
[www.dgp133.ru](http://www.dgp133.ru)

Telegram канал:  
<https://t.me/dgp133dzm>

ВКонтакте:  
<https://vk.com/dgp133dzm>