

Бюллетень здоровья

Советы и новости о здоровье для населения



ЗИМА 2013

Коклюш

Коклюш, или **коклюшный кашель**, — это инфекция верхних дыхательных путей, вызываемая определенным типом бактерий. Младенцы больше всего подвержены серьезным заболеваниям, включая воспаление легких, конвульсии, поражение мозга и даже смерть. Бактерии передаются посредством мельчайших капелек при кашле или чихании инфицированного. Человек, заболевший коклюшем, может заразить других, кашляя или чихая рядом с ними. Это заболевание очень заразное.

Коклюш вызывает судорожный кашель, затрудняющий дыхание. Когда человек пытается вдохнуть, слышен «свистящий» звук. Симптомы длятся обычно 6 недель или дольше.

Вакцины или прививки могут защитить вас от коклюша. Вакцина **DTaP** — для новорожденных и детей в возрасте до 7 лет, и вакцина **Tdap** — для детей старшего возраста и взрослых. Эти вакцины защищают от столбняка, дифтерии и коклюша. Проследите, чтобы у членов вашей семьи были все необходимые прививки от коклюша.

В этом выпуске:

- Коклюш (коклюшный кашель)
- Инциденты падения среди престарелых и рекомендации по предотвращению падения
- Советы по противопожарным мерам



Симптомы коклюша:

- Насморк
- Легкий жар (102 °F или ниже)
- Судорожные приступы кашля, которые:
 - Затрудняют дыхание
 - Вызывают рвоту
 - Могут сопровождаться «свистящим» звуком при вдыхании
- Приступы удушья у новорожденных

Когда связаться с врачом:

- Позвоните своему лечащему врачу, если у вас или вашего ребенка проявляются симптомы коклюша.
- Обратитесь в службу экстренной медицинской помощи, если у больного есть какие-либо из этих симптомов:
 - Посинение кожи
 - Периоды остановки дыхания (удушие)
 - Судороги или конвульсии
 - Непрерывная рвота
 - Обезвоживание

Все взрослые, контактирующие с младенцами – родители новорожденных, лица, оказывающие уход, – а особенно беременные женщины, должны сделать прививку от коклюшного кашля (коклюша), чтобы защитить младенцев, которым еще рано делать эту прививку.

Коклюш, как и грипп, распространяется через кашель и чиханье и может приводить к осложнениям как у детей, так и у взрослых. Вы можете предотвратить оба заболевания с помощью прививки. Чтобы найти клинику, в которой делают прививки от гриппа, позвоните в Горячую линию Департамента здравоохранения Филадельфии (Philadelphia Department of Public Health Flu Hotline) по номеру **215-685-6458**.

ЧИТАЙТЕ БЮЛЛЕТЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Бюллетень здоровья на многих языках можно найти по адресу:

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Для получения дополнительной информации о Бюллетене здоровья, обращайтесь к Мариялизе Рамирес (Marialisa Ramirez) по телефону 215-685-6496 или по эл. почте HealthBulletin@phila.gov.

Инциденты падения среди престарелых

Каждый год от падения страдает каждый третий человек в возрасте старше 65 лет. Падение может привести к умеренным или серьезным травмам, например, к перелому бедра и травмам головы, и может повысить риск преждевременной смерти.



Как можно предотвратить случаи падения среди престарелых?



- **Физические упражнения.** Делайте упражнения, которые сосредоточены на силе ног и балансе. Программы тайцзи являются хорошим примером.
- **Проверьте свои лекарственные препараты.** Попросите своего врача проверить ваши рецептурные и нерцеписурные препараты, чтобы найти те, которые могут вызывать головокружение или сонливость. Advil и Tylenol являются примерами нерцеписурных препаратов.
- **Проверьте свое зрение.** Посещайте окулиста минимум раз в год и обновляйте рецепт на очки.
- **Обезопасьте свой дом.** Установите перильца в ванной или в душе и рядом с туалетом. Установите перила на лестнице и убедитесь, что освещение в вашем доме яркое.

Знаете ли вы, что **бедствие** может серьезно повлиять на человека с **остеопорозом**? Вы знаете, как **защитить свое здоровье** во время бедствия?

Для получения дополнительной информации об остеопорозе и способах защиты вашего здоровья, посетите сайт: www.phila.gov/health/pdfs/Osteo.pdf

Знаете ли вы?

- Согласно данным Пожарного отделения Филадельфии (Philadelphia Fire Department), 27 смертей из 32 погибших в прошлом году произошли в зданиях, не оборудованных детекторами дыма, или с детекторами, в которых истек срок действия батареек или они вообще отсутствовали.
- Большинство пожаров в жилых домах происходит в зимние месяцы.
- Престарелые люди и дети в возрасте младше 4 лет более всего подвержены риску травм и смерти, связанных с пожаром.

Советы по противопожарным мерам

- Никогда не оставляйте пищу на плите без присмотра.
- Не оставляйте кухонные рукавицы и полотенца рядом с плитой или на плите.
- При приготовлении пищи не носите одежду в длинными свободными рукавами.
- Ни в коем случае не курите в постели и не оставляйте не потушенные сигареты без присмотра.
- Не высыпайте горячий пепел в мусорное ведро.
- Держите пепельницы вдали от мебели и занавесок.
- Никогда не ставьте переносные обогреватели рядом с воспламеняющимися материалами (например, занавесками).
- Держите все зажигалки и спички вдали от детей. Храните их в закрывающемся на замок шкафу.
- Установите детекторы дыма на каждом этаже дома, включая подвал.
- Меняйте батарейки в вашем детекторе дыма два раза в год.
- Тестируйте все детекторы дыма каждый месяц, чтобы убедиться, что они работают.
- Составьте план эвакуации при пожаре и тренируйте его каждые 6 месяцев. Придумайте как минимум два разных способа эвакуации для членов вашей семьи и выберите безопасное место для встречи вдали от дома.
- Если возможно, установите спринклерную систему в доме.



Позвоните в горячую линию по установке детекторов дыма 215-686-1176, чтобы получить бесплатный детектор дыма.