**Профилактика гельминтозов**

**Гельминтозы** — группа заболеваний, вызываемых паразитическими червями — гельминтами.

В наше время значимость гельминтозов недооценивается.

Большинство людей заражены гельминтами, но даже не догадываются об этом, так как паразиты могут находиться в организме в небольшом количестве и не подавать никаких признаков. Гельминты человека могут паразитировать во всех органах и тканях организма. Паразиты проникают в организм человека различными путями — через воду и пищу, при укусе насекомого, непосредственно через кожу.

В зависимости от путей распространения паразитов и особенностей их биологии гельминты делятся на 3 группы:



* биогельминты;
* геогельминты;
* контактные гельминты.

Представителями **биогельминтов** являются свиной, бычий цепни, эхинококк и другие виды червей класса цестод, трематод и отдельных видов нематод.

Человек заражается биогельминтами, употребляя в пищу не прошедшее полноценную термическую обработку мясо — инфицированную финнами бычьего цепня говядину, свиного цепня свинину, малосоленую и сырую рыбу с личинками клонорхоза или описторхоза Личинки некоторых гельминтов могут плавать в воде или же прикрепляться к водорослям — в этом случае заражение происходит во время купания заглатывание зараженной личинками сырой воды, мытьё этой водой овощей, фруктов и посуды.

**Геогельминты**, к которым относятся власоглав, аскарида, анкилостома и другие виды нематод, развиваются без промежуточных хозяев. Яйца и личиночные формы этих паразитов попадают в почву с фекалиями зараженного человека, а оттуда в организм нового хозяина при несоблюдении им правил личной гигиены (преимущественно с немытыми руками).

К распространенным гельминтозам, передающимся **контактным путем**, относятся энтеробиоз (возбудитель — острица) и гименолепидоз (возбудитель — карликовый цепень). Заражение этими болезнями происходит при личном контакте здорового человека с зараженным, пользовании общей посудой, предметами туалета, бельем, а также при вдыхании пыли в помещении, в котором находятся зараженные. В случае энтеробиоза очень часто случается самозаражение.

**Профилактика гельминтозов:**



* Мясо, мясные продукты, рыбу, морепродукты приобретайте только в установленных местах, где гарантируется их качество и безопасность. Подвергайте продукты достаточной термической обработке, соблюдайте правила посола, консервирования;
* Тщательно мойте овощи, фрукты, зелень. Зелень можно промыть в мыльной воде с последующим ополаскиванием проточной водой. Для ягод (клубника, земляника, малина) применяется промывание 1,0% раствором соды, а затем чистой водой. Для обеззараживания овощей применяется слабый раствор йода (0,2 - 0,5%).
* Мойте руки с мылом после посещения санузла, улицы, общественных мест, после работы с землёй, контакта с домашними животными;
* Избегайте приёма сырой рыбы, мяса, необработанной икры;
* Своевременно пролечивайте домашних животных от гельминтозов. Соблюдайте правила содержания животных, обеспечивающих их защиту от заражения гельминтозами.
* Соблюдайте чистоту в помещениях.
* Не используйте свежие фекалии в качестве удобрений, необходимо обеспечить компостирование навоза, фекалий, бытовых отходов.

Регулярно проходите обследование на гельминтозы (1-2 раза в год, при наличии факторов риска).