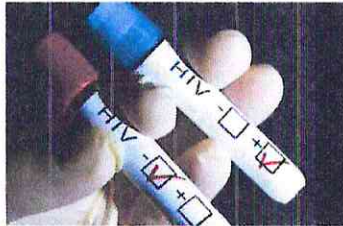


## Как избежать заражения?

- верность в половых отношениях;
- правильное использование презерватива;
- отказ от введения наркотиков;
- использование индивидуальных игл и шприцев;
- индивидуальное использование инструментов для бритья, маникюра, гигиенических процедур.

## Зачем нужно проходить тестирование на ВИЧ?

Многие люди, живущие с ВИЧ, не знают об этом. У них нет никаких симптомов, вирус никак не проявляет себя.



Тестирование дает два больших преимущества – вы сможете точно узнать свой статус и принять необходимые меры:

- если ваш ВИЧ-статус окажется отрицательным, то вы сможете позаботиться о том, чтобы в дальнейшем защитить от инфекции себя и своих близких;

- если ваш ВИЧ-статус окажется положительным, то вы сможете получить доступ к соответствующему уходу, поддержке и лечению, а также изучить способы поддержания собственного здоровья.



352380, Краснодарский край,  
г. Кропоткин, улица Вокзальная, дом  
76. ТЕЛ.(86138)63023,  
e-mail: [dm\\_kropot@mtsr.krasnodar.ru](mailto:dm_kropot@mtsr.krasnodar.ru),  
<http://www.kropotkin-pni.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Краснодар-  
ского края

"Кропоткинский психоневрологиче-  
ский интернат"

ВИЧ/СПИД –

ИЗМЕНИМ СИТУАЦИЮ



пройди обследование на ВИЧ

г. Кропоткин  
2019



## Ваше поведение – Ваше здоровье!

Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ в том числе анонимно, можно в любом лечебно-профилактическом учреждении, а также в отделе профилактики ВИЧ/СПИД

## Стигма и дискриминация

Одно из основных направлений в профилактике ВИЧ/СПИД – это формирование мотивации к здоровому образу жизни каждого жителя нашего города. Мы не должны также забывать о проблеме стигматизации, так как стигма стала неотъемлемой частью эпидемии ВИЧ-инфекции. Из-за стигмы человек, имеющий ВИЧ-инфекцию, стремится как можно дольше не раскрывать свой статус и старается демонстрировать поведение, соответствующее социальным ожиданиям общества. Некоторые ВИЧ-позитивные продолжают практиковать небезопасный секс, опасаясь, что изменение принятого сексуального поведения может вызвать подозрение в наличии ВИЧ-инфекции и, как следствие, привести к стигматизации и дискриминации. Связанная с ВИЧ стигма, которая существует во всех странах мира, приводит к отказу от тестирования на ВИЧ и от своевременного обращения за медицинской помощью. Стигма является существенным препятствием в борьбе с распространением ВИЧ/СПИДа, поэтому наше население должно формировать толерантное отношение к ВИЧ-позитивным.

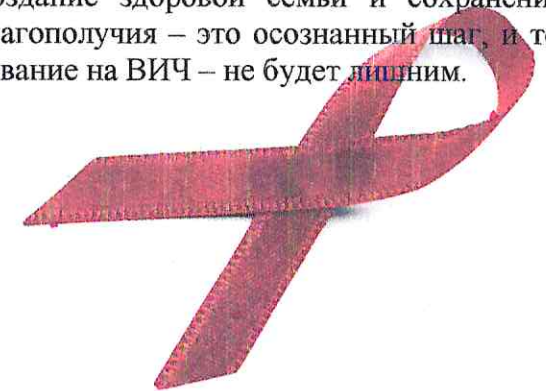
## Как передается ВИЧ?

- половым путем – при любом незащищенном (без презерватива) половом контакте;
- «кровь в кровь» – при использовании нестерильных игл, шприцев, пользовании чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками, маникюрными и педикюрными наборами.
- от матери ребенку – во время беременности, в родах и при грудном вскармливании.

## ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятиях;
  - при пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;
  - через предметы сантехоборудования, при пользовании бассейном, душем;
  - воздушно-капельным путем;
  - при совместных занятиях спортом;
  - в общественном транспорте;
  - через животных или при укусах насекомых.
- Факт инфицирования после контакта с вирусом можно установить через 25 дней – 3 месяца (в некоторых случаях до 6 месяцев). Период между попаданием вируса в организм и образованием антител к нему называется «периодом окна», и в течение этого периода тестирование может показать отрицательный результат. Поэтому для получения достоверного результата необходимо сделать повторный анализ через 3-6 месяцев. В «период окна» в крови, сперме живущего с ВИЧ, вирус находится в концентрации, достаточной для инфицирования других людей.

Зарегистрирована заболеваемость ВИЧ-инфекцией во всех возрастных группах населения, однако с 2011 года в г. Гомеле растет показатель заболеваемости в группах 30-39 и 40-49 лет. Это самая работоспособная часть населения, которая лидирует в эпидемическом процессе ВИЧ-инфекции в настоящее время. Основной путь передачи остается половой – 97%. Имеющиеся в торговой сети средства защиты населением приобретаются далеко не всегда. И чем старше человек, тем сложнее ему приобрести презервативы из-за сформированных возрастных комплексов, и еще проблематичнее использовать эти средства в связи с отсутствием необходимых практических навыков. Но чаще мы видим полное непонимание риска незащищенных половых контактов с партнерами неизвестного ВИЧ-статуса. Ежегодно регистрируются случаи, когда женщина узнаёт о своём ВИЧ-положительном статусе лишь при обращении в женскую консультацию по поводу беременности, иногда – на поздних сроках. В таких ситуациях назначение противовирусных препаратов может не дать эффекта, и существует высокий риск передачи инфекции ребёнку. Создание здоровой семьи и сохранение ее благополучия – это осознанный шаг, и тестирование на ВИЧ – не будет лишним.



## *Стресс на работе*

Каждый человек на своем рабочем месте может испытывать профессиональный стресс. Есть мнение, что стресс далеко не всегда оказывает вредное воздействие и на работника и его деятельность. Отмечается, что «легкий» стресс может оказать положительное воздействие, помогая работнику в новых условиях мобилизовать свои силы и повысить эффективность труда.

Но при сильном или хроническом стрессе последствия могут быть совсем не благоприятны. Такой работник начинает испытывать постоянное напряжение, волнение, беспокойство. А это отражается не только на уровне его продуктивности, но и на физическом и эмоциональном здоровье.

Важно научиться простым и эффективным способам управления стрессом.



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Краснодар-  
ского края  
"Кропоткинский психоневрологиче-  
ский интернат"

## *КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА РАБОТЕ*

352380, Краснодарский край,  
г. Кропоткин, улица Вокзальная, дом  
76. ТЕЛ.(86138)63023,  
e-mail: dm\_kropot@mtsr.krasnodar.ru,  
<http://www.kropotkin-pni.ru/>

г. Кропоткин  
2019



## Способы саморегуляции при стрессе

**Противострессовое дыхание.** Сделайте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

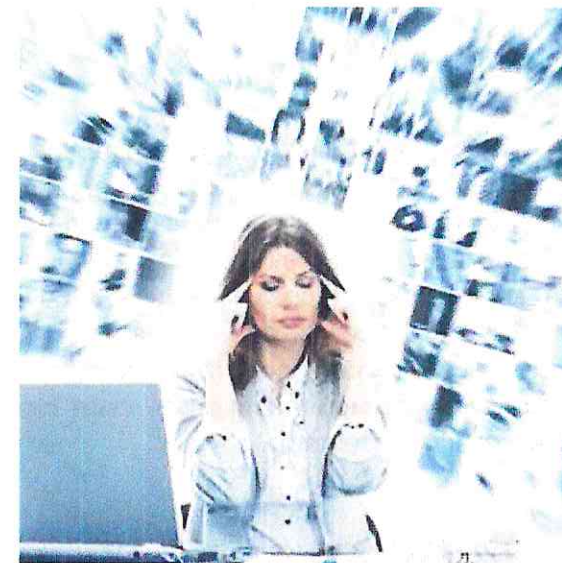
**Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние т.е. вы изменяете «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

**Инвентаризация.** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

**Гимнастика.** Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову.

**Музыка.** Включите успокаивающую, расслабляющую музыку, (если есть такая возможность). Вслушивайтесь в нее, сконцентрируясь на приятных звуках мелодии.

**Подсчитайте.** Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.



**Побеседуйте** на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: например, с коллегой по работе. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

С помощью этих техник каждый человек может при желании помочь своему организму и вовремя снять ненужное напряжение, которое ведет к «отрицательному» стрессу. И если вы систематически будете использовать их в повседневной жизни, то вы повысите свою стрессоустойчивость, и работа вам будет приносить радость и удовольствие.

Каждому человеку хотя бы раз в жизни приходилось сталкиваться с ситуацией, когда ему необходимо изменить свое психологическое состояние в краткие сроки. Искусство управления собой называется саморегуляцией.

У всех находятся свои нехитрые средства, способствующие улучшению состояния. Например, кто-то предаётся воспоминаниям о положительных событиях жизни, кто-то считает до десяти, а кто-то поглощает сладости. Лучше если таких средств несколько. Ведь ситуации бывают разными, а соответственно и способы саморегуляции должны быть разными.



352380, Краснодарский край,  
г. Кропоткин, улица Вокзальная, дом  
76. ТЕЛ.(86138)63023,  
e-mail: dm\_kropot@mtsr.krasnodar.ru,  
<http://www.kropotkin-pni.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Краснодар-  
ского края

"Кропоткинский психоневрологиче-  
ский интернат"

## Способы саморегуляции

г. Кропоткин  
2019



## **Первый способ – управление дыханием «Дыхательный мариш».**

Рекомендуется при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра.

### *Ход выполнения*

1. После очередного выдоха закрыть левую ноздрю пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;
2. Задержать дыхание на вдохе, затем пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;
3. После задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;
4. После задержки дыхания закрыть пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;
5. Выполнить задержку дыхания на выдохе.

Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе - 8 секунд.

## **Второй способ – управление вниманием**

1. На белом листке бумаги нарисуйте тушью кружок диаметром 1-1,5 см и повесьте на стену. Сядьте, напротив, на расстоянии 1,5 метра и постарайтесь сконцентрировать на нем внимание. При усталости - моргнуть несколько раз и продолжать концентрацию.
2. Наблюдая кружок, одновременно следите, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны. Попро-

буйте мысленно «ощупать» кружок, почувствовать его границы, насыщенность цвета.

Продолжительность выполнения постепенно нарастает от 1 до 5 минут. Проанализируйте динамику ощущений.

## **Третий способ – управление тонусом мышц**

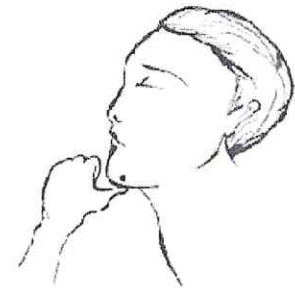
1. Сидя, руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута), затем расслабить.
2. Стоя на цыпочках, потянуться руками вверх, пятки «врастают» в пол (1 минута). Затем следует расслабление.
3. Стоя, напрягаем бедра, ягодицы в течение одной минуты. Затем расслабляем.
4. Сидя, выпрямляем спину. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 минута). Затем расслабляемся.
5. Сидя, выпрямляем спину, ноги – на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 минута).
6. Сидя, руки вытягиваем вперед, растопыриваем пальцы рук, напрягаем их в течение 30 секунд. Затем пальцы сжимаем в кулак и напрягаем в течение 30 секунд.
7. Сидя, тянем плечи к ушам как можно выше (1 минута).

## **Четвертый способ – воздействие на биологически активные точки**

**«Разрядка».** Это упражнение заключается в поочередном надавливании четырех точек в области губ. Необходимо в течение трех секунд указательным пальцем массировать точку 1. Затем после перерыва в 10-15 секунд нажать на точку 2. После второго перерыва следует одновременно массировать точки 3 и 4. Результатом будет расслабление мышц всего тела. Затем нужно сесть, расслабиться, имитируя засыпание и постепенно удлинять выдохи. Через 3-5 минут исчезнут многие негативные ощущения.



**«Антистресс».** Это упражнение также снимает чрезмерное, эмоциональное напряжение». Для этого в течение трех секунд необходимо плавно и равномерно надавливать на антистрессовую точку, которая находится под подбородком. При массаже этой точки Вы почувствуете легкую ломоту, жжение. После массажа указанной точки, расслабьтесь, представьте состояние истомы, постарайтесь вызвать приятные образы. Через 3-5 минут, потягиваясь на зевке, напрягите, а затем расслабьте все мышцы тела.



### *Оценка результатов:*

**0 - 1 балл** – синдром выгорания не сформирован.

**2 - 6 баллов** – синдром выгорания начинает формироваться, необходим отпуск, отключиться от рабочих дел.

**7 - 9 баллов** – синдром выгорания в процессе формирования, необходимо пересмотреть свой рабочий режим.

**10 баллов** – синдром выгорания сформирован, необходима помощь специалиста.

Таким образом, количество положительных ответов позволяет оценить актуальную выраженность синдрома профессионального выгорания, и в соответствии с полученным результатом определить направление дальнейшей работы по коррекции психоэмоционального состояния специалиста.



352380, Краснодарский край,  
г. Кропоткин, улица Вокзальная, дом  
76. ТЕЛ.(86138)63023,  
e-mail: dm\_kropot@mts.r.krasnodar.ru,  
<http://www.kropotkin-pni.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Краснодар-  
ского края

"Кропоткинский психоневрологиче-  
ский интернат"

## *«Формы и методы профилактики эмоционального вы- горания»*

г. Кропоткин  
2019



## Признака синдрома эмоционального выгорания

*Первый признак* эмоционального выгорания – *истощение*. Появляется усталость, перенапряжение, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны. После выходных или отпуска проявления несколько уменьшаются, но по возвращении в рабочую ситуацию возобновляются.

*Вторым признаком* синдрома эмоционального выгорания является *личностная отстраненность*. Специалист перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика. Полностью утрачивается интерес к клиентам.

*Третьим признаком* синдрома выгорания является *ощущение утраты собственной эффективности и падение самооценки*. Специалист не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой. Низкая самооценка, вина и депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность. Человек не может разобраться в себе и в причине своих чувств, он становится не в состоянии эффективно взаимодействовать с внешним миром.

## Опросник «Экспресс-оценка выгорания»

(В. Капони, Т. Новак)

*Инструкция:* «Ответьте, пожалуйста, на нижепредложенные утверждения «да» или «нет». Подсчитайте количество положительных ответов».

№	Вопросы	Ответы	
1.	Когда в воскресенье днем я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен.	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.	да	нет
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.	да	нет
4.	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики).	да	нет
5.	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.	да	нет
6.	Коллегам (пациентам, ученикам, посетителям, заказчикам) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиот»), которые использую мысленно.	да	нет
7.	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.	да	нет
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.	да	нет
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.	да	нет
10.	За последние три месяца мне не попал в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.	да	нет

*Результат на обороте*

## Визуализация ресурсного состояния.

Группа методов, направленных на развитие способности управлять своим состоянием. Человек, в состоянии глубокого расслабления, вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, можно включать это состояние в трудные минуты.

### Визуализация «Маяк»

Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Представьте себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены толстые и прочные, даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющихся символом безопасности людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

А теперь попрощайтесь с образом. Вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.



## Курение

пиролитическая ингаляция препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

- Курильщики в 15 раз чаще болеют различными заболеваниями сердца.
- Табак является причиной 95 % случаев возникновения рака лёгких.
- Каждые 4 минуты в нашей стране умирает человек, смерть которого вызвана курением.



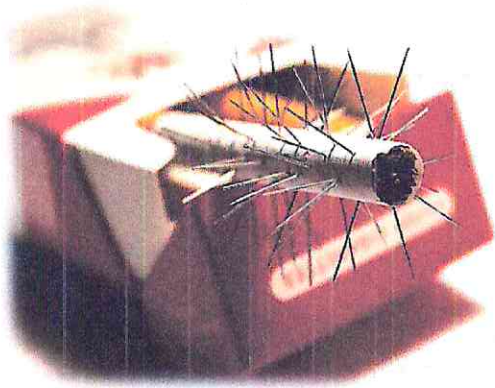
352380, Краснодарский край,  
г. Кропоткин, улица Вокзальная,  
дом 76. ТЕЛ.(86138)63023,  
e-mail:  
dm\_kropot@mtsr.krasnodar.ru,  
<http://www.kropotkin-pni.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНО-  
ГО РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное учрежде-  
ние социального обслуживания Красно-  
дарского края «Кропоткинский психо-  
неврологический интернат»

**«Курение убивает»**



г. Кропоткин  
2019



#### Борьба с курением:

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф.

Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Россия-12 декабря 2005 года Государственная Дума Российской Федерации приняла Закон о запрете курения в общественных местах.

#### Плата курение:

- задержка роста;
- задержка общего развития;
- нарушения процессов обмена веществ;
- снижение слуха;
- снижение зрения;
- нервные расстройства;
- снижение умственных способностей.

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

1 пачка сигарет – на 5 часов.

Кто курит один год, теряет 3 месяца жизни.

Кто курит 4 года – теряет один год жизни.

Кто курит 20 лет – 5 лет.

Кто курит 40 лет – 10 лет.



#### **РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**

**ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.**

Назначьте день отказа от сигарет.

Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.

Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.

Посоветуйтесь с врачом.

Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).

Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.

Пейте больше соков и воды.

Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

Типичный **клоп-щитник**. Тело грушевидной формы, слегка уплощенное длиной 10-17 мм. Окраска коричневая, но верхняя сторона тела и голова имеют чередующиеся темные и светлые пятна, что визуально создает мраморный рисунок. Нижняя сторона тела — белого или бледно-коричневого цвета, порой с серыми или черными крапинками. Характерным отличием кроме окраски являются светлые кольца на усиках, которых нет у похожих клопов родов *Brochymena* и *Euschistus*. Ноги — коричневые, также с белыми полосами.



352380, Краснодарский край,  
г. Кропоткин, улица Вокзальная, дом  
76. ТЕЛ.(86138)63023,  
e-mail: [dm\\_kropot@mtsr.krasnodar.ru](mailto:dm_kropot@mtsr.krasnodar.ru),  
<http://www.kropotkin-pni.ru/>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Краснодар-  
ского края  
"Кропоткинский психоневрологиче-  
ский интернат"

Предотвращение  
распространения численности  
коричнево-мраморного клопа.

г. Кропоткин  
2019



## Опасны ли мраморные клопы для человека?

Серьезной опасности человеку клопы не причиняют, не говоря о непосредственном уничтожении выращиваемых растений. В отдельных случаях у людей, в чей дом или квартиру пробрались клопы, может возникнуть аллергия на запах, укусы. Если насекомое попадет на постельное белье или предметы гигиены у человека со слабым иммунитетом возникают кожные зудящие высыпания, следовательно, вредителя нужно вывести как можно скорее. Укус мраморного клопа опасен для человека тем, что вызывает аллергическую реакцию в виде воспаления в месте укуса, а у аллергиков – сильный отек, вплоть до Квинке и другие аллергические проявления.



К кому обратиться? – Врач Дерматолог

## Как бороться с мраморным клопом —

лучшие методы Эффективными способами, которые помогают избавиться от мраморного клопа, являются химические обработки различными составами. Для этого биологи рекомендуют применять следующие препараты: Каратэ Зеон — эффективное средство с действующим веществом лямбда-цигалотрин. Необходимо растворить 4 мл препарата в 10 литрах воды. Для полного уничтожения клопов-вонючек потребуется двукратная обработка. Отлично устраняет размножение имаго и личинок последней возрастной стадии. Клипер. Действующее вещество химиката бифентрин. Разводить состав нужно в соотношении 6 мл препарата к 10 литров воды. Особый эффект уничтожения оказывает для имаго. Потребуется одноразовая обработка. Допускается обработка инсектицидами: фосфором, карбофосом или хлорофосом.

*Средства для борьбы с мраморным клопом в саду и огороде.* Обработку плодово-культурных растений от вредителей необходимо проводить ранней весной, когда у насекомых еще слабый иммунитет. Обязательно соблюдать технику безопасности при использовании химикатов. В доме применять химию следует с особой осторожностью, ведь она может навредить детям и домашним животным.

## Лечение укусов клопов

Как правило, лечение укусов домашних клопов – это хорошая гигиена и минимальная симптоматическая терапия, чтобы уменьшить зуд и предотвратить вторичные инфекции кожи.

А на вопрос – можно ли мыться после укусов клопов, врачи отвечают утвердительно, но советуют не тереть места укусов мочалкой.

Нельзя не сказать, что не считаясь источником инфекции клоп все же способен, на протяжении достаточно длительного временного периода, сохранять в собственном организме возбудителей различных болезней. Возбудителей, которые вполне могут, при определенных обстоятельствах, передаваться человеку через кровь. К таким заболеваниям, в частности, относят:

- Вирусной этиологии гепатит В.
- Туляремию.
- Чуму.
- Q-лихорадку и другие.

При нападении клопы крайне редко кусают человека только один раз. Как правило, клоп постоянно перемещается по коже человека, оставляя за собой целую «дорожку» или «цепочку» из укусов. При этом расстояние между соседними укусами может быть достаточно большим, а может достигать всего нескольких миллиметров, тем самым, образуя обширные разлитые пятна на коже. Считается, что при сильном заражении жилого помещения клопами возможно более пятисот зудящих и отекающих укусов за ночь.