

**Информационные материалы
для проведения просветительских мероприятий,
для размещения на стендах и/или сайтах учреждений**

Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ)

В структуре инфекционной патологии кишечные инфекции составляют около 20%, нанося значительный экономический ущерб.

К острым кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусный гастроэнтерит, инфекция норволк-вирусная (эпидемический вирусный гастроэнтерит) в народе известные как «кишечный грипп, ОРВИ с кишечным синдромом».

Большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью. Например: возбудители брюшного тифа и паратифов остаются жизнеспособными в молоке более 70 дней, в воде несколько месяцев. Дизентерийные микробы живут и размножаются в молоке около 6 дней, в речной воде сохраняются до 35 дней, вирусы сохраняют жизнеспособность на различных объектах окружающей среды от 10-15 дней до 1 месяца, в фекалиях - до 7 месяцев.

Как проявляются кишечные инфекции?

Как правило они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде. Вот почему всем, кто готовит пищу, надо соблюдать большую осторожность. Соблюдение правил приготовления пищи и хранения продуктов - важная защитная мера. В каждом доме надо иметь отдельные доски для разделки сырого и вареного мяса, рыбы, овощей. Если пользоваться одной доской, одним и тем же ножом, в уже сваренные продукты могут быть внесены опасные микробы. Уже через два-три часа они при комнатной температуре размножаются и достигнут такого количества, которое способно вызвать заболевание.

В связи с этим следует напомнить: продукты, особенно вареные, необходимо хранить на холоде, всячески оберегать их от мух и перед едой подвергать термической обработке.

Еще один важный путь передачи возбудителей - загрязненная вода. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Купленные на рынках овощи и фрукты

необходимо промывать кипяченой водой. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь нередко при этом люди заглатывают воду.

Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний - заранее обезвредить источник инфекции. Вот почему своевременное обращение в лечебное учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта приобретает исключительное значение. Врач может при необходимости изолировать больного, провести дезинфекцию, начать лечение.

Распространение кишечных инфекций можно предупредить.

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения разработали **десять «золотых» заповедей для предотвращения кишечных инфекций:**

- 1. Выбор безопасных пищевых продуктов.
- 2. Тщательное приготовление пищи.
- 3. Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления.
- 4. Тщательно хранить пищевые продукты.
- 5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.
- 6. Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
- 7. Часто мыть руки.
- 8. Содержать кухню в чистоте.
- 9. Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.
- 10. Использовать качественную, чистую воду.

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) -

- группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении.

ЭВИ характеризуются быстрым распространением заболевания.

Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный.

Серьезный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей. При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения, для окружающих, и обратиться к врачу.

Для предупреждения заболевания энтеровирусной инфекцией необходимо соблюдать меры профилактики, в основном, те же, что и при кишечных инфекциях:

1. Употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода и напитки в фабричной упаковке).
2. Употреблять в пищу продукты, прошедшие термическую обработку.
3. Тщательно мыть фрукты и овощи безопасной водой с последующим ополаскиванием кипятком.
4. Не допускать при купании в водоемах и бассейнах попадания воды в рот.

5. Соблюдать элементарные правила личной гигиены: мыть руки (тщательно и с мылом!) перед едой, после туалета, после улицы, общения с животными

6. Следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.).

7. Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.

8. Ни в коем случае не допускать посещения ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания. При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением!

Внимание – серозный менингит

Ежегодно в летне-осенний период регистрируется заболеваемость среди населения серозным менингитом.

Серозный менингит – одно из клинических проявлений энтеровирусной инфекции. Возбудители этого инфекционного заболевания относятся к кишечным вирусам и называются энтеровирусами.

Энтеровирусы широко распространены в окружающей среде (вода открытых водоемов, почва, растительность и др.). Энтеровирусы устойчивы к 70 % спирту, к замораживанию, действию ультразвука, поверхностно-активным веществам и детергентам.

Однако, нагревание до 50°C и выше, высушивание, УФ-облучение, обработка хлорсодержащими препаратами приводит к быстрой инаktivации энтеровирусов.

Источник инфекции – человек, больной энтеровирусной инфекцией, или носитель. Передача инфекции идет в основном через пищу и воду, особенно часто через плохо вымытые овощи, фрукты, а также контактно-бытовым путём заражения от больного человека к здоровому. Не исключается и воздушно-капельный путь передачи.

Энтеровирусная инфекция характеризуется многообразием клинических форм.

При всех формах резко повышается температура до 39 – 40°, могут быть герпетические высыпания в зеве, приступообразные боли в мышцах, иногда развивается картина серозного менингита (головная боль, рвота).

Заболевание может протекать в виде стоматита, ларингита. Может иметь картину, схожую с заболеванием краснухой и корью (сыпь). Картина заболевания иногда протекает с симптомами энтероколита (появляется диарея, боли в животе). Иногда заболевание протекает в форме полиомиелита с вялыми параличами и парезами конечностей.

Исход заболеваний всех клинических форм благоприятный.

Меры профилактики: основная мера – изоляция заболевшего энтеровирусной инфекцией и обязательное проведение генеральной уборки с дезинфицирующими средствами в квартире после госпитализации больного.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены:

- Воспитывать у себя привычку обязательно мыть руки перед едой и после туалета.
- Не допускать скопления грязи под ногтями.
- Воду для питья употреблять кипяченую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды.
- Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком; разливное молоко кипятить; творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой.