

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции – это целая группа инфекционных заболеваний, которые объединяют общие признаки: поражение желудочно - кишечного тракта и интоксикация.

Чаще болеют дети до 7 лет.

Вызывать острые кишечные инфекции могут не только бактерии и вирусы, но и продукты их жизнедеятельности – токсины. Источником заражения для здоровых людей является больной, бактериовыделитель, но особенно опасны больные легкими и бессимптомными формами.

Заразиться кишечными инфекциями можно при употреблении недоброкачественных или прошедших недостаточную термическую обработку продуктов, плохо вымытых овощей и фруктов (пищевой путь), при купании в открытых водоёмах, питье некипячёной воды (водный путь), в процессе тесного общения через грязные руки, игрушки, соски и другие предметы (контактно-бытовой путь).

Инкубационный период (время от заражения до появления первых признаков болезни) для большинства кишечных инфекций составляет от нескольких часов до 7 дней. Болезнь начинается остро с подъёма температуры, ухудшения самочувствия и появления вялости. Появляются тошнота и рвота, ухудшается аппетит. Жидкий стул (нередко с примесью слизи или крови) сопровождается урчанием по ходу кишечника и вздутием живота.

Уберечься от заболевания кишечными инфекциями можно, соблюдая простые правила:

- чаще мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой и после поездки в общественном транспорте

- не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли или у случайных лиц, предпочтение следует отдавать продуктам в заводской упаковке с чётко обозначенным сроком годности– соблюдать условия хранения скоропортящихся пищевых продуктов – только в холодильнике при температуре 2-6 градусов, сырые продукты и готовые блюда следует хранить отдельно

- для питья использовать бутилированную воду гарантированного качества или кипячёную

- не употреблять в пищу некипячёное молоко и сырые яйца

- подвергать достаточной термической обработке продукты (особенно мясо, рыбу, птицу, яйца)

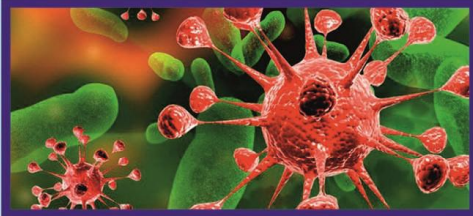
- тщательно мыть фрукты, овощи, зелень и ягоды под проточной водой

При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением – обратитесь к врачу!!!



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции – большая группа острых инфекционных заболеваний, протекающих с признаками интоксикации и поражения желудочно - кишечного тракта. Занимают второе место среди всех инфекционных заболеваний, особенно у детей до 7 летнего возраста.



Причины инфекции: вирусы, бактерии, условно патогенные бактерии, простейшие, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).

Источником инфекции является больной человек, а также носители возбудителей заболевания. Наиболее опасны больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, а также бактериовыделители.

Пути заражения инфекциями:

- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанных, недоброкачественных продуктов питания, плохо промытых овощей, фруктов, зелени);
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах);
- контактно – бытовой (в процессе тесного общения через загрязненные продукты обихода, игрушки, соски, грязные руки, пользование общими предметами и т. д.)

Несмотря на многообразие возбудителей, клиническая картина кишечных инфекций сходна. Инкубационный период составляет от нескольких часов до 7 дней. Заболевание начинается остро. Повышается температура, ухудшается самочувствие, появляется вялость, беспокойство. Снижается аппетит, возникает тошнота или рвота, метеоризм (вздутие живота), урчание по ходу кишечника, жидкий стул, часто с примесями слизи и крови.

С целью предотвращения заболевания острыми кишечными инфекциями, необходимо соблюдение следующих правил:

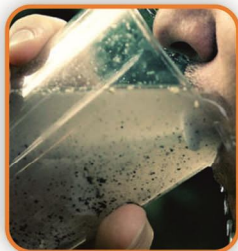
- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета;
- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды, зелень мыть под проточной водой, с последующей обработкой кипяченой;
- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, отдавайте предпочтение фабричной упаковке, с четким сроком годности;
- в летний период воздержитесь от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленных на свежих яйцах;
- тщательно прожаривайте и проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу и морские продукты;
- используйте разные разделочные доски для сырой и готовой продукции;
- соблюдайте условия хранения пищевых продуктов. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить только в холодильнике, при температуре 2 – 6 градусов. Сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно, использовать только чистый упаковочный материал;
- не употребляйте в пищу сырые яйца и некипяченое молоко;
- подвергайте тщательной термической обработке, продукты приготовленные накануне;
- не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появление мух, грызунов и других насекомых.



Помните, что дети, перенесшие острую кишечную инфекцию, в последствии чаще болеют острыми вирусными инфекциями!



Энтеровирусная инфекция

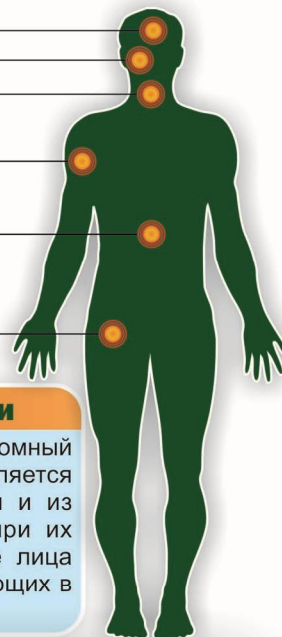


Энтеровирусная инфекция

вызывается многочисленной группой кишечных вирусов. Известно более 70 серотипов вирусов. В настоящее время наиболее опасным для человека считается энтеровирус 71 типа (ЭВ71), так как обладает высокой способностью поражать нервную систему и вызывать крупные вспышки с летальными исходами.

Симптомы:

головная боль
повышенная температура
тошнота, рвота
боль в мышцах
сыпь
жидкий стул



Способы передачи инфекции

Энтеровирусная инфекция чаще всего передается через воду или пищу, однако возможно заражение и контактно-бытовым путем при пользовании предметами, загрязненными выделениями больного. Не исключается и воздушно-капельный путь передачи инфекции при кашле и чихании. Распространению инфекции способствует скученность и антисанитарные условия.



Источник инфекции

больной человек или бессимптомный вирусоноситель. Вирус выделяется из носоглотки, с фекалиями и из везикулярных высыпаний при их наличии. Инфицированные лица наиболее опасны для окружающих в ранние периоды инфекции.

ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭНТЕРОВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ:

- Не контактируйте с лицами, имеющими признаки заболевания.
- Соблюдайте правила личной гигиены; мойте руки перед едой, после возвращения с улицы и после каждого посещения туалета; обрабатывайте руки, разрешенными для этих целей дезинфектантами.
- Пользуйтесь индивидуальной посудой, держите в чистоте детские соски, предметы ухода за детьми.
- Проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств.
- Чаще проветривайте помещения.
- Соблюдайте «респираторный этикет»: при кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовыми платками и выбрасывать в урну после использования, затем вымыть руки или обработать влажной салфеткой.
- При купании в открытых водоемах, плавательных бассейнах исключайте попадание воды в полость рта.
- Не купайтесь в фонтанах и непроточных водоемах.
- Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду и напитки в фабричной расфасовке. Не пейте воду из непроверенных источников, из питьевых фонтанчиков, используйте только индивидуальный одноразовый стакан при употреблении напитков в общественных точках.
- Приобретайте продукты в установленных местах и доброкачественные с установленными сроками реализации.
- Тщательно мойте фрукты и овощи водой гарантированного качества (бутилированная, кипяченая).
- Ограничьте контакты детей раннего возраста, сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.

Не занимайтесь самолечением и при первых признаках заболевания обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью!