**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТАРОДОРОЖСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»**

***ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ***

Вирусные кишечные инфекции являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание, т. е. гастроэнтерит или энтерит.

Вирус устойчив во внешней среде, хорошо переносит замораживание, но чувствителен к высокой температуре, 95% этиловому спирту, многим дезинфектантам и ультрафиолетовому излучению.

Источником возбудителей вирусных инфекций является больной человек или вирусоноситель (без клинических проявлений).

Механизм передачи возбудителя – фекально-оральный.

**Пути передачи:**

* ***контактно-бытовой***: грязные руки, предметы быта, детские игрушки и соски, загрязненные возбудителем;
* ***водный***: при употреблении некипяченой воды, т.к. основная её масса, не подвергается специальной очистке от вирусов;
* ***пищевой***: овощи, фрукты, молоко и молочные продукты, загрязненные вирусом при переработке, реализации или хранении.

**Чтобы защитить себя, своих детей и близких от заболевания вирусным гастроэнтеритом, необходимо соблюдать следующие рекомендации:**

* По возможности, как можно дольше кормить детей раннего возраста грудным молоком, т.к. в нем находятся антитела защищающие малыша;
* Воду из водопроводной сети и колодца пить только после предварительного кипячения, отдавать предпочтение бутилированной воде. Сырое молоко для всех членов семьи, особенно для маленьких детей, нужно обязательно кипятить. Детям нежелательно давать некипяченым даже парное молоко.
* Тщательно мыть овощи и фрукты под проточной водой, затем обдавать кипячёной, особенно для маленьких детей. Обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины. В противном случае, микробы, засевшие на кожуре, обязательно попадут в рот.
* Не употреблять продукты сомнительного происхождения, с истекшим сроком годности.
* Разбавлять детскую смесь следует только остывающей кипяченой водой, а готовить её исключительно на одно кормление.
* Обмывать горячей водой индивидуальные упаковки с йогуртом, соком, которые даете детям. На упаковке могут быть вирусы.
* Выделить разделочный инвентарь (ножи и доски) отдельно для сырых и готовых продуктов.
* Не допускать соприкосновения готовых продуктов и не прошедших термическую обработку, т.е. соблюдать товарное соседство продуктов в холодильнике.
* Чайную, столовую посуду и емкости, где хранились продукты, тщательно мыть с моющим средством, затем обдать кипятком и просушивать.
* Следить за гигиеной жилого помещения, за чистотой предметов обихода: соски, пустышки, бутылочки, игрушки, дверные ручки, спусковые краны унитазов.
* Соблюдать элементарные правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед и вовремя приготовления пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, следить за чистотой рук детей. С малых лет проводить гигиеническое воспитание своих детей.
* Следить за состоянием здоровья всех членов семьи, в случае заболевания изолировать больного, обеспечив его индивидуальным бельем и посудой, и обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение.

.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТАРОДОРОЖСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»**

***ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ***

Лето – это благоприятное время для развития микроорганизмов, способных вызывать острые кишечные заболевания и пищевые отравления. В организм здорового человека возбудители проникают с водой, продуктами питания, через предметы домашнего обихода, белье, игрушки, грязные руки.

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

**Источником инфекции является** больной человек или  носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание).

При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения во время реализации. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах, например 48 или 72 часа, что обязательно должно быть указано на упаковке.

Соблюдая ниже перечисленные меры профилактики, Вы убережете себя и своих близких от кишечных инфекций:

* соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченной водой;
* тщательно проваривайте и прожаривайте продукты, разогревая супы, доводите их до кипения, готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными);
* соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
* не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
* нельзя переносить и держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
* на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
* для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
* купайтесь только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТАРОДОРОЖСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»**

***ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЙ***

Энтеровирусная инфекция - группа заболеваний, вызываемых энтеровирусами и характеризующаяся многообразием клинических проявлений от лёгких лихорадочных состояний до тяжелых менингоэнцефалитов, миокардитов. Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Подъем заболеваемости регистрируется в летне-осенние месяцы. Чаще всего болеют дети от 3 до 10 лет.

Механизм передачи может быть воздушно-капельный (при чихании и кашле с капельками слюны от больного ребенка к здоровому) и фекально-оральный (при не соблюдении правил личной гигиены). Чаще всего заражение происходит через воду, при употреблении сырой (не кипяченой) воды. Так же возможно заражение детей контактно-бытовым путем через игрушки, если дети их берут в рот.

  Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, тошнота, рвота, иногда боли в животе, в тяжелых случаях - судороги и нарушение сознания, могут быть катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

**Чтобы уберечь себя и своих близких от заражения энтеровирусной инфекцией рекомендуется придерживаться следующих правил:**

• Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду.

• Не пить воду из непроверенных источников, при употреблении напитков в общественных точках и из питьевых фонтанчиков предпочтительнее использовать индивидуальный одноразовый стакан.

• Не использовать для питья воду из случайных водоисточников - колодцы, фонтаны, ключи, озера, реки и т.д.

• Тщательно мыть фрукты и овощи бутилированной или кипяченой водой, не использовать для мытья фруктов и овощей воду из открытых водоемов.

• Употреблять в пищу доброкачественные продукты, не приобретать их у частных лиц, в неустановленных для торговли местах.

• Избегать или максимально сократить пребывание в местах массового скопления людей, контакты с больными людьми.

• Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, после возвращения с прогулок.

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

• Соблюдать «респираторный этикет»: при кашле и чихании прикрывайте нос и рот платками, затем необходимо вымыть руки или обработать влажной салфеткой.

**При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью!**

.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТАРОДОРОЖСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»**

***РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ***

Ротавирусная инфекция – острое инфекционное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, общей интоксикацией, дегидратацией, нередко наличием респираторного (катарального) синдрома в начальном периоде болезни.

Для ротавирусной инфекции характерен сезонный подъем заболеваемости в холодный период года, с максимальными показателями в зимне-весенние месяцы.

##  Путь передачи инфекции:  через  предметы обихода, посуду, инвентарь, игрушки, грязные руки, инфицированную вирусами пищу, водопроводную, колодезную или речную воду. На различных объектах внешней среды вирус сохраняет  жизнеспособность до месяца, выживает и при нулевой температуре. Не исключена  возможность распространения инфекции и воздушно-капельным путем.

  Источником вируса является  больной человек или бессимптомный носитель ротавируса, представляющий реальную  угрозу для окружающих.

Болеют  дети и взрослые, но наибольшему  риску заболеваемости ротавирусной инфекцией подвержены дети первых  3-х лет жизни. Хотя болезнь протекает чаще в лёгкой форме, следует выполнять рекомендации доктора по лечению, соблюдению диеты, восстановлению нормальной  микрофлоры кишечника.

Для детей 1-го года жизни главные меры профилактики – грудное вскармливание и тщательное соблюдение членами семьи правил личной гигиены. Так, по возвращению с улицы, перед приёмом  пищи,  после посещения туалета и при любом загрязнении нужно вымыть руки с мылом.

Для питья желательно использовать кипячёную или бутилированную воду.

Особое внимание нужно уделить качеству молочной продукции, нельзя употреблять продукты сомнительного происхождения и с истекшим сроком годности.

Все пищевые продукты хранить закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохранять в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.

Фрукты, овощи, в том числе цитрусовые и бананы, необходимо мыть под проточной водопроводной  водой, а для детей  младшего возраста – ополаскивать кипячёной водой или кипятком.

Нужно регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений, особенно там, где есть маленькие дети.

Тщательно мыть игрушки, соски, бутылочки маленьких детей обязательно кипятить.

Не забывать о закаливании, полноценном питании, всё это повышает защитные силы организма.