

Источниками инфекции при вирусных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители вируса). Особенно опасны для окружающих больные, переносящие заболевание в легкой, «стертой» форме.

Традиционные профилактические и противоэпидемические меры не оказывают должного воздействия на уровень заболеваемости.

Вирусы-возбудители гастроэнтеритов высоко устойчивы во внешней среде, способны длительно сохранять инфекционные свойства на различных видах поверхностей, устойчивы к действию дезинфектантов, и обладают высокой контагиозностью. Часто течение инфекции бессимптомно.

Механизм передачи возбудителя – фекально-оральный, т.е. вирус попадает в наш организм через рот, посредством следующих путей передачи:

- водного - при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами;
- контактно-бытового - возможно - заразиться через предметы обихода и грязные руки (возбудители заболеваний могут жить на различных предметах в течение 5-7 дней);
- пищевого - при употреблении в пищу продуктов, инфицированных при переработке, реализации или хранении.

Чаще всего возбудителями вирусных гастроэнтеритов являются рота-, астро- и норовирусы.

Инкубационный период при острых кишечных инфекциях вирусной этиологии составляет от 12 часов до 5 дней.

У заболевших отмечается рвота, подъем температуры, жидкий стул. У многих детей возможно сочетание кишечных расстройств с катаральными явлениями (заложенность носа, гиперемия зева, кашель и др.).

Чтобы защитить себя, своих детей и близких от заболевания острой кишечной инфекцией вирусной этиологии, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. По возможности, как можно дольше кормить детей раннего возраста грудным молоком, т.к. в нем находятся антитела защищающие малыша.
2. 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.
3. 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.
4. Не употреблять продукты сомнительного происхождения, с истекшим сроком годности.
5. Обмывать горячей водой индивидуальные упаковки с йогуртом, соком, которые даете детям. На упаковке могут быть вирусы.
6. Выделить разделочный инвентарь (ножи и доски) отдельно для сырых и готовых продуктов.

7. Не допускать соприкосновения готовых продуктов и не прошедших термическую обработку, т.е. соблюдать товарное соседство продуктов в холодильнике.

8. Чайную, столовую посуду и емкости, где хранились продукты, тщательно мыть с моющим средством, затем обдать кипятком и просушивать.

9. Следить за гигиеной жилого помещения, за чистотой предметов обихода: соски, пустышки, бутылочки, игрушки, дверные ручки, спусковые краны унитазов.

10. 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.

11. 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.

ПОМНИТЕ!

Главная защита от кишечных инфекций, вызванных вирусами - это не только меры личной гигиенической профилактики, но и своевременное обращение за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения, тем более, если это затрагивает детей!

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!