

## ПАМЯТКА

### Профилактика кишечных инфекций вирусной этиологии

**Вирусные кишечные инфекции** (например, ротавирусной, норовирусной этиологии) 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.

**Вирусы** обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей.

**Инкубационный период** составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания – от 2 до 5 дней. Факторами передачи вирусов обычно служат руки (при нарушении правил личной гигиены), загрязненные поверхности, в учебных заведениях ими часто оказываются ручки дверей, клавиатура и «мышки» компьютеров. Кроме того, вирус может передаваться через заражённые лицами с бессимптомной формой заболевания пищевые продукты, не проходящие термическую обработку.

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

**Основные пути передачи острых кишечных инфекций вирусной этиологии:**

*Водный* – при употреблении некипячёной воды, инфицированной вирусами.

*Контактно – бытовой* – возможно заразиться через предметы обихода и грязные руки (возбудители заболеваний могут жить на различных предметах в течение 5-7 дней).

*Пищевой* – при употреблении в пищу инфицированных продуктов.

Чаще всего причиной вирусных гастроэнтеритов являются рота- и норовирусы.

При проявлении таких симптомов, как повышение температуры, тошнота, рвота, боли в области живота, жидкий многократный стул, необходимо обязательно обратиться за медицинской помощью.

**Меры профилактики вирусных кишечных инфекций:**

- для питья использовать только кипячёную воду;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть в проточной воде, обдавать кипятком;
- для разделки разных видов продуктов использовать разные доски;
- готовую варёную пищу использовать сразу после приготовления;
- пищу, приготовленную накануне, перед употреблением прокипятить или прожарить;
- не употреблять в пищу продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение;
- мясо, птицу, яйца обязательно подвергать длительной тепловой обработке;
- мыть руки с мылом, особенно перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, пользования туалетом;
- если кто-либо из членов семьи болен и находится дома, для больного выделить отдельную посуду, бельё. Для уборки мест общего пользования необходимо использовать дезинфицирующие средства.

**Выполнение этих несложных правил поможет избежать заболевание острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**