***ПАМЯТКА О ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ***

***Профилактике кишечных инфекционных заболеваний*** уделяется огромное внимание. В структуре инфекционной патологии кишечные инфекции составляют около 20%, нанося значительный экономический ущерб.

Острые кишечные инфекции – это обширная группа  заболеваний человека.  К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др. С наступлением лета резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями. Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножение в продуктах питания и воде.

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

Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

Факторами передачи могут  являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению острыми кишечными инфекциями также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.

Восприимчивость к острым кишечным инфекциям  высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма. Наиболее восприимчивыми  являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании. Иммунитет после перенесенной инфекции  нестойкий, продолжительностью от 3 — 4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность повторных заболеваний.  От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Общие симптомы острых кишечных инфекций: повышение температуры тела, слабость, головокружение, ломота в теле, боли в области желудка, тошнота, многократная рвота, учащение стула (испражнения становятся водянистыми), обезвоживание.

***Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:***

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом.

2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду

Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.

Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке.

 3. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.  Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте  продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).

Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски.

4. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.

Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

5. При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо  немедленно обратиться за медицинской помощью!

 ***Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией !!!***

# *Памятка по профилактике острых кишечных инфекций*

Термин кишечные инфекции обозначает большую группу инфекционных заболеваний, протекающих с поражением желудочно-кишечного тракта и диареей (поносом) в качестве основного симптома. Кроме того, проявлениями кишечной инфекции могут быть боли в животе, тошнота, рвота. Острые кишечные инфекции (ОКИ) по своей распространенности уступают только острым респираторным (простудным) заболеваниям.

Обычно пик заболеваемости ОКИ приходится на лето, но и в холодное время года часто встречаются кишечные инфекции, вызываемые преимущественно вирусами – то, что называется кишечный грипп или ОРЗ с кишечным синдромом.

Причиной возникновения ОКИ могут быть: бактерии (сальмонелла, шигелла – возбудитель дизентерии, энтеропатогенные кишечные палочки, стафилококки, йерсинии) вирусы (самый известный из них – ротавирус, а также – энтеровирусы, астровирусы, парвовирусы) простейшие (лямблии, амебы, бластоцисты).

Пути заражения – самые разные. Это и грязные руки, недоброкачественная питьевая вода, недостаточно промытые овощи, фрукты, несвежие или недостаточно термически обработанные продукты, и купание (с попаданием в рот воды) в водоемах (особенно естественных водоемах, на берегу которых пасется скот), а ротавирус и другие вирусы передаются так называемым воздушно-капельным путем, то есть при общении или случайном контакте с больным или носителем.

Некоторые кишечные инфекции имеют яркую картину. Например, для ротавирусной инфекции характерно относительно легкое течение с рвотой, водянистым стулом, сопутствующими явлениями ОРВИ и характером эпидемии (заболевают взрослые и дети, бывшие в контакте). Дизентерия характеризуется тяжелым течением, слизистым стулом с кровью, сильными болями и спазмами в животе.

Для сальмонеллеза типичен стул в виде болотной тины - жидкий, насыщенно зеленый. Для энтеровирусной инфекции нехарактерны боли в животе и расстройство стула. Чаще она протекает в виде серозного менингита кожных проявлений. Однако, чаще всего, возбудителя ОКИ выявить не удается, поэтому диагноз может звучать: КИНЭ (кишечная инфекция неустановленной этиологии) с указанием ведущего синдрома – гастрит (рвота), энтерит (водянистый стул), колит (жидкие каловые массы). Могут быть и сочетания: гастроэнтерит, энтероколит.

Обычно кишечная инфекция развивается по определенному сценарию, в котором несколько периодов болезни сменяют друг друга. Инкубационный период – период от момента заражения до появления симптомов. При кишечных инфекциях этот период – недолгий: от нескольких часов до 3 – 4 дней. То есть у заболевшего может начаться понос, даже если несвежую или непромытую пищу он съел несколько дней назад. Болезнь может начаться с недомогания.

Это называется продромальный период, после которого сразу в тот же день или в ту же ночь или на следующий день начинается острый период кишечной инфекции. В остром периоде (длится от 1 до 14 дней) могут быть рвота, понос, боли в животе и повышенная температура. Некоторые кишечные инфекции проходят без диареи (поноса), только с рвотой и температурой некоторые начинаются с рвоты, которая сменяется поносом в других случаях нет рвоты – сразу понос бывают кишечные инфекции без подъема температуры. Острый период заканчивается, когда нормализуется температура и прекращается ведущий симптом (понос или рвота).

Затем наступает длительный (не меньше 2 недель, а при отсутствии лечения до нескольких лет) восстановительный период – он же период реконвалесценции. В этом периоде функция желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) еще полностью не восстановилась – у переболевшего может быть неустойчивый стул (то жидкий, то запор, то нормальный, то непереваренный), могут быть боли в животе, слабость, кожные высыпания. К тому же, в восстановительном периоде переболевший особенно уязвим для различных вирусов и бактерий, и может заболеть повторной кишечной инфекцией или простудиться – заболеть ОРЗ.

Как будут протекать острый и восстановительный периоды зависит от возбудителя болезни, его количества, попавшего в организм, изначального состояния человека (неблагоприятные факторы – ослабление иммунитета и дисбактериоз) и своевременно начатого грамотного лечения. За правильным и своевременным лечением необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Профилактика кишечных инфекций – это соблюдение гигиены. Дети и взрослые после улицы и посещения туалета, перед едой должны мыть руки с мылом. Овощи и фрукты должны мыться с мылом, а зелень и ягоды перед подачей на стол нужно держать 10 – 15 минут в тазике или миске с водой, после чего промыть проточной водой. Мясо, рыба и яйца должны быть хорошо термически обработаны, скоропортящиеся продукты должны храниться в холодильнике.

Если качество продукта вызывает сомнения, лучше его не употреблять. Употребляемая для питья вода должна быть доброкачественной, а если в вашем населенном пункте с этим проблемы, пить следует только кипяченую или бутилированную воду. Кроме этого, при мытье посуды, уходе за маленькими детьми также следует применять только кипяченую воду.