

## Внимание — кишечные вирусы!

Острые кишечные инфекции являются серьезной проблемой для здравоохранения. В настоящее время различают более 30 форм ОКИ, вызываемых бактериями, простейшими и вирусами, проявляющиеся лихорадкой и кишечным синдромом с возможным развитием обезвоживания, и тяжелым течением в детской возрастной группе и у пожилых людей.

В Республике Беларусь, как и в других странах, за последние годы возросла распространенность кишечных инфекций вирусной этиологии. Доминирующее положение занимают гастроэнтериты вызываемые ротавирусами, вторыми по частоте возникновения среди этиологических факторов вирусных гастроэнтеритов являются норовирусы.

Заразиться вирусными кишечными инфекциями можно самыми разными путями: через инфицированные продукты питания, воду, «грязные руки», окружающие предметы обихода, и кроме того, воздушно-капельным путем — например, при чихании, кашле, переносчиками энтеровирусов могут быть домашние животные.

Поддержанию циркуляции кишечных вирусов в окружающей среде способствуют ряд факторов:

- длительное сохранение жизнеспособности вирусов вне тела человека;
- высокая устойчивость к действию средств дезинфекции;
- низкая инфицирующая доза (для заражения требуется незначительное число возбудителей);
- короткий инкубационный (скрытый) период заболевания;
- высокая восприимчивость);
- продолжительное выделение вируса человеком в окружающую среду после перенесенной инфекции.

В связи с такой высокой устойчивостью кишечных вирусов в окружающей среде в случае заноса инфекции в организованные детские коллективы или семейные очаги возможно её быстрое распространение контактно-бытовым путем с возникновением локальных вспышек, когда в процесс заболевания одномоментно будет вовлечено большое количество людей.

Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?

1. Воспитайте у себя и детей привычку обязательно мыть руки с мылом при приготовлении пищи, перед едой и после туалета.
2. Детские смеси необходимо готовить на одно кормление и сразу же использовать, баночки с соком и другим детским питанием вскрывать перед употреблением и сразу же употреблять в пищу, соски и бутылочки необходимо кипятить.
3. Не приобретать пищевые продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли (по пути следования, у обочин дорог, у частных лиц), т.к. в указанных случаях вы можете приобрести пищевые продукты с

истекшим сроком годности или изготовленные с нарушением санитарных норм и правил.

4. Не переносить в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, творог и другие).

5. Овощи и фрукты, готовые изделия из мяса и рыбы хранить отдельно от продуктов, не подвергающихся термической обработке.

6. Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски) и посуду при работе с сырыми и готовыми к употреблению продуктами.

7. Не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, не хранить пищу в холодильнике в течение длительного периода времени, не использовать продукты с истекшим сроком годности.

8. Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком.

9. Для питья использовать только бутилированную или кипяченую воду; регулярно мыть с мылом детские игрушки и предметы ухода.

10. Обязательно соблюдать чистоту в доме, чаще проветривать помещения, ежедневно проводить влажную уборку, своевременно выносить установленные места бытовые отходы.

Соблюдение этих несложных правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем.

Если кто-то из членов вашей семьи заболел кишечной инфекцией и находится дома, постарайтесь изолировать его от других членов семьи. Выделите ему отдельную посуду, белье, полотенца, при уходе за заболевшим используйте средства индивидуальной защиты (перчатки, маску). Проведите в доме генеральную уборку с применением дезинфицирующих средств и далее обеспечьте ежедневную влажную уборку, проветривание помещений до выздоровления заболевшего.

В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в легкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, часто занимаются самолечением и продолжают посещать учреждения образования, место работы и др., что способствует дальнейшему распространению инфекции.

Каждый заболевший должен помнить, что он может быть опасен для окружающих, поэтому при появлении первых признаков кишечного расстройства не занимайтесь самолечением, а обратитесь за медицинской помощью в организацию здравоохранения!

14.02.2025г.