

**Памятка для населения
по профилактике острых кишечных инфекций.**



Острые кишечные инфекции - это обширная группа заболеваний человека. К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, сальмонеллезы, рота-, норовирусные, энтеровирусные инфекции и др.

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

Болеют взрослые и дети, наиболее часто дети – в возрасте от 1 года до 7 лет, ОКИ вирусной этиологии чаще новорожденные дети и дети до двух лет. На долю детей приходится около 60-65% всех регистрируемых случаев.

Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и предметно-, 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.

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, поэтому высока возможность повторных заболеваний.

От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:

1. Вакцинируйтесь против дизентерии (шигеллёзы), ротавирусной инфекции, гепатита А, брюшного тифа согласно национальному и региональному календарям.
2. Соблюдайте личную гигиену, тщательно мойте руки мылом перед едой, перед контактом с ребенком, и после посещения общественных мест, в т.ч. общественного транспорта. Приучайте детей к гигиене рук!
3. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.
4. Перед употреблением свежие овощи следует тщательно мыть и обдавать кипятком.
5. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.
7. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
8. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. Не рекомендуется купаться в фонтанах! При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.
9. Своевременно проводите дезинфекцию, в случае заболевания человека, проживающего с Вами, по рекомендациям (инструкции) медицинских работников.

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

Выполнение этих несложных рекомендаций поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит

Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Щур Д.Д. Врач-эпидемиолог, Заведующий ОЭЭ.