

О профилактике вирусных кишечных инфекций

В холодное время года кроме сезонного подъема респираторных вирусных инфекций отмечается **активизация кишечных вирусных инфекций**, этиологической причиной которых являются разнообразные вирусы (ротавирусы, норовирусы, астровирусы, аденовирусы и др.).

Основными проявлениями заболеваний, на которые следует обращать внимание, являются: слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры и появление озноба. При острых кишечных инфекциях вирусной этиологии наряду с поражениями кишечника отмечаются изменения со стороны верхних дыхательных путей: неба, дужек, язычка - при ротавирусной инфекции; конъюнктивит, ангина, трахеобронхит - при аденовирусной инфекции.

Кишечные вирусы обладают высокой заразностью и низкой инфицирующей дозой (до 10 вирусных частиц способны вызвать заболевание), устойчивостью во внешней среде. На объектах внешней среды вирусы способны сохранять жизнеспособность в течение нескольких недель, выдерживают многократное замораживание и оттаивание. Вместе с тем, они быстро разрушаются под воздействием ультрафиолетового облучения и кипячения. **В передаче возбудителей могут участвовать несколько основных факторов: предметы обихода, вода, пищевые продукты.**

Иммунитет после вирусных диарей нестойкий, одной и той же инфекцией можно заболеть несколько раз.

Ротавирусная инфекция (ротавирусный гастроэнтерит или «кишечный грипп») - это острое вирусное заболевание, возбудителем которого является ротавирус. Ротавирус является наиболее распространенным возбудителем гастроэнтерита у детей раннего возраста, занимая второе место после острых респираторных инфекций во всех странах мира. **Ротавирусной инфекцией** можно заразиться от больного человека. Основная масса вирусов выделяется у больного со стулом. В 1 г фекалий может находиться до 10 млрд вирусов. Вирусоносители также являются источником заражения. Заражаются фекально-оральным путем (с пищей, через грязные руки), но может быть и воздушно-капельный путь передачи.

Норовирусная инфекция – острая кишечная инфекция, возбудителем которой является один из разновидностей энтеровирусов - норовирус (Норволк), характеризующаяся симптомами общей интоксикации, тошнотой, многократной рвотой и диареей. По частоте возникновения заболевания норовирусная инфекция находится на втором месте после ротавирусной инфекции.

Аденовирусная инфекция характеризуется более продолжительной интоксикацией и лихорадкой, что объясняется более продолжительной циркуляцией вируса в крови. У большинства больных температура тела может повышаться свыше 38 °С, лихорадка продолжается 5—7 дней. Со стороны желудочно-кишечного тракта отмечаются признаки энтерита или гастроэнтерита. Стул жидкий, водянистый, около 5—7 раз в сутки, у части больных наряду с поносом имеется рвота в течение 1-2 дней. **Источником аденовирусной инфекции** является больной человек, довольно редко — вирусоноситель. Заражаются в первую очередь воздушно-капельным путем, или инфекция передается через посуду, предметы общего пользования.

Меры профилактики заражения вирусными кишечными инфекциями:

- соблюдайте меры личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, а также после прихода домой с улицы;
- фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем ополаскивайте кипяченой водой;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности; не переносите и не храните в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог);
- ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя нездоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, болях в животе)!
- соблюдайте температурный режим хранения скоропортящихся продуктов;
- для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания;
- *проветривайте помещения, проводите влажные уборки;*
- избегайте посещения с маленькими детьми крупных торговых центров, культурно-массовых мероприятий с большим скоплением людей;
- минимизируйте поездки в общественном транспорте.

Если Ваш ребенок заболел, не ведите его в детский сад или школу, чтобы не заразить других детей, обратитесь за медицинской помощью к врачу.

Соблюдение этих правил защитит Вас и близких от заболевания вирусными, а также другими кишечными инфекциями.