

**Памятка для населения по профилактике кишечных инфекций**

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, брюшной тиф, иератифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные диареи. Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с испражнениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания. Возбудители острых кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней среде. Возбудители дизентерии сохраняют свою жизнеспособность в течение нескольких месяцев на загрязненной посуде, в течение нескольких суток — на продуктах питания (молоке, мясных продуктах, хлебе, овощах, фруктах), до 5-6 дней, в воде. Возбудитель холеры (холерный вибрион) может сохраняться в почве в течение 2 месяцев, в проточной воде — до нескольких месяцев, на овощах, фруктах — до нескольких дней, в сыром молоке — больше недели. Возбудители брюшного тифа, колиэнтерита, вирусного гепатита ещё более устойчивы во внешней среде, в молоке и молочных продуктах возбудители не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкусовых качеств продукта. Но при действии высокой температуры микробы погибают. При кипячении возбудители дизентерии погибают моментально, возбудители холеры - в течение минуты, возбудители гепатита - в течение 30-40 минут. Источником острых кишечных инфекций является человек - больной или бактерионоситель. Бактерионоситель - это практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций. Восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям довольно высокая. Особенно подвержены дети. Наибольший подъём заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, обилием овощей и фруктов, уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др. Заражение человека происходит в том случае, если возбудители через рот попадают в кишечник. Заражение пищевых продуктов может произойти при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении. Представляют опасность блюда, употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки: салаты, заливные, молоко и молочные продукты, а также мясные полуфабрикаты. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться также на поверхности овощей, ягод, фруктов.

**Одним** из путей распространения, острых кишечных инфекций является вода. Талые, дождевые воды смывают возбудителей заболевания с поверхности земли в открытые водоёмы, реки, озеро, пруды. Использовать талую воду для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов можно только в кипяченом виде. Не исключено заражение этой водой и при купании. Причиной заболевания острыми кишечными инфекциями может быть и вода из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется (отсутствует глиняный замок, колодец находится вблизи уборных, жители берут воду индивидуальными ведрами, стирают бельё к

моют посуду в непосредственной близости от колодца).

Как предупредить возникновение острых кишечных заболеваний? Правила эти несложные, и вы, безусловно, знакомы с ними. Напоминаем ещё раз:

-Воспитывайте у себя привычку обязательно мыть руки перед едой и после туалета. Тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением, приёмом пищи.

-Коротко стригите ногти, не допуская скопление грязи под ними.

-Воду для питья употребляйте кипячённую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды.

-Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком; разливное-молоко кипятите; творог, приготовленный из сырого молока-или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой.

-Оберегайте от мух пищевые продукты, грязную посуду сразу мойте, бачки и вёдра с мусором систематически опорожняйте и мойте. Чтобы мухи не залетали в квартиру, окна и форточки затягивают сеткой.

-Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохраняйте в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения.

-Хлеб нужно носить из магазина в мешочке отдельно от других продуктов.

-Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.

-В летний период года купаться в открытых водоёмах можно только в специально отведённых местах.

-На вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды пользуйтесь одноразовым стаканчиком.

-При пользовании колодцем, брать воду из него только ведром общего пользования, а не личным.

-При возникновении первых клинических проявлениях кишечной инфекции: повышенной температуре тела, рвоты, жидкого стула, недомогания, слабости немедленно обращайтесь к медицинским работникам за помощью.

Несвоевременное обращение к врачу может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих. Если врач считает, что надо лечь в больницу, необходимо согласиться на госпитализацию.

**Профилактика кишечных инфекций**

Острые кишечные инфекции широко распространены на территории СНГ.

Чаще всего заражение ними происходит летом, особенно при поездках на море или в другие страны. Кишечные инфекции, в таком случае, являются основной причиной острой диареи.

Профилактика кишечных инфекций (таких как сальмонеллез, дизентерия, холера, иерсиниоз, брюшной тиф) заключается в следующем:

организуите раздельное хранение мяса и рыбы от готовых блюд в холодильнике;

обязательно промывайте фрукты и овощи перед приготовлением;

для профилактики кишечных инфекций зелень лучше замочить на 5-7 минут в воде, а потом промыть проточной водой;

салаты храните не более 2-3 часов даже в холодильнике;

не совершайте покупки на стихийных рынках, где не ведется контроль качества продукции;

обязательно проверяйте сроки годности и не употребляйте продукты по истечению срока годности с целью профилактики кишечных инфекций;

уберегайте пищу от насекомых и грызунов;

пейте только кипяченую воду либо купленную в магазинах;

профилактика кишечных инфекций включает гигиену рук перед едой и после посещения туалета и мест общественного пользования;

употребляйте только кипяченое молоко;

избегайте контактов с больными, страдающими кишечными инфекциями, выделите больному личное полотенце и другие предметы гигиены;

подвергайте мясные, рыбные блюда и блюда из яиц тщательной термической обработке;

не храните готовые блюда без холодильника более 2 часов, а в холодильнике не более 2 суток;

не грызите ногти;

для профилактики кишечных инфекций никогда не употребляйте продукцию, в качестве которой вы сомневаетесь.

Вышеописанные меры профилактики кишечных инфекций помогут вам избежать заражения возбудителями ОКИ.

Для предупреждения заболевания энтеровирусной инфекцией необходимо соблюдать меры профилактики, в основном, те же, что и при кишечных инфекциях:

соблюдение правил хранения пищевых продуктов и приготовления готовых блюд;

питьевой режим с преимущественным использованием бутилированной воды, преимущественно, в детских и медицинских организациях;

при появлении признаков респираторного или острого кишечного заболевания, в т.ч. у детей организованных учреждений, - вызов врача на дом;

текущая дезинфекция в домашних условиях с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы;

применение средств неспецифической профилактики: иммуномодулянтов и противовирусных препаратов, назначаемых медработником;

в домашних очагах медицинское наблюдение за детьми дошкольного возраста и взрослыми, работающими на пищевых, коммунально-бытовых объектах, в детских учреждениях;

соблюдение личной гигиены.

