

Профилактика энтеровирусной инфекции

Энтеровирусная инфекция - группа заболеваний, вызываемых энтеровирусами и характеризующаяся многообразием клинических проявлений от лёгких лихорадочных состояний до тяжелых менингоэнцефалитов, миокардитов. Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Механизм передачи может быть воздушно-капельный (при чихании и кашле с капельками слюны от больного ребенка к здоровому) и фекально-оральный (при не соблюдении правил личной гигиены). Чаще всего заражение происходит через воду, при употреблении сырой (не кипяченой) воды. Так же возможно заражение детей контактно-бытовым путем через игрушки, если дети их берут в рот.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, тошнота, рвота, иногда боли в животе, в тяжелых случаях - судороги и нарушение сознания, могут быть катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

Чтобы уберечь себя и своих близких от заражения энтеровирусной инфекцией рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду.
- Не пить воду из непроверенных источников, при употреблении напитков в общественных точках и из питьевых фонтанчиков предпочтительнее использовать индивидуальный одноразовый стакан.
- Не использовать для питья воду из случайных водоисточников - колодцы, фонтаны, ключи, озера, реки и т.д.
- Тщательно мыть фрукты и овощи бутилированной или кипяченой водой, не использовать для мытья фруктов и овощей воду из открытых водоемов.
- Употреблять в пищу доброкачественные продукты, не приобретать их у частных лиц, в неустановленных для торговли местах.
- Избегать или максимально сократить пребывание в местах массового скопления людей, контакты с больными людьми.
- Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, после возвращения с прогулок.
- Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.
- Соблюдать «респираторный этикет»: при кашле и чихании прикрывайте нос и рот платками, затем необходимо вымыть руки или обработать влажной салфеткой.

Ротавирусная инфекция

Ротавирусная инфекция – острое инфекционное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, общей интоксикацией, дегидратацией, нередко наличием респираторного (катарального) синдрома в начальном периоде болезни.

Для ротавирусной инфекции характерен сезонный подъем заболеваемости в холодный период года, с максимальными показателями в зимне-весенние месяцы.

Путь передачи инфекции: через предметы обихода, посуду, инвентарь, игрушки, грязные руки, инфицированную вирусами пищу, водопроводную, колодезную или речную воду. На различных объектах внешней среды вирус сохраняет жизнеспособность до месяца, выживает и при нулевой температуре. Не исключена возможность распространения инфекции и воздушно-капельным путем.

Источником вируса является больной человек или бессимптомный носитель ротавируса, представляющий реальную угрозу для окружающих.

Болеют дети и взрослые, но наибольшему риску заболеваемости ротавирусной инфекцией подвержены дети первых 3-х лет жизни. Хотя болезнь протекает чаще в лёгкой форме, следует выполнять рекомендации доктора по лечению, соблюдению диеты, восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

Для детей 1-го года жизни главные меры профилактики – грудное вскармливание и тщательное соблюдение членами семьи правил личной гигиены. Так, по возвращению с улицы, перед приёмом пищи, после посещения туалета и при любом загрязнении нужно вымыть руки с мылом.

Для питья желательно использовать кипячёную или бутилированную воду.

Особое внимание нужно уделить качеству молочной продукции, нельзя употреблять продукты сомнительного происхождения и с истекшим сроком годности.

Все пищевые продукты хранить закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохранять в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.

Фрукты, овощи, в том числе цитрусовые и бананы, необходимо мыть под проточной водопроводной водой, а для детей младшего возраста – ополаскивать кипячёной водой или кипятком.

Нужно регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений, особенно там, где есть маленькие дети.

Тщательно мыть игрушки, соски, бутылочки маленьких детей обязательно кипятить.

Не забывать о закаливании, полноценном питании, всё это повышает защитные силы организма.

Профилактика вирусных кишечных инфекций

Вирусные кишечные инфекции (ротавирусная, энтеровирусная, норовирусная, аденовирусная, астровирусная инфекции и др.) являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание, т. е. гастроэнтерит или энтерит. **Гастроэнтериты вирусной этиологии** широко распространены во всех странах мира.

Для **ротавирусной инфекции** характерна повышенная заболеваемость в зимнее время года, что объясняется лучшим сохранением вируса при низких температурах. Инкубационный период от момента заражения до начала появления клинических симптомов от 1 до 5 дней. Часто у заболевших отмечается рвота, которая является многократной, продолжается до трёх дней, подъём температуры, понос. У многих детей возможно сочетание кишечных расстройств с катаральными явлениями (заложенность носа, гиперемия зева, кашель и т.д.).

Астровирусной инфекцией круглый год болеют дети и подростки, но наиболее часто заболевание регистрируется у детей до года. Инкубационный период в среднем 7-9 дней. При этом заболевании больной часто жалуется на жидкий стул, в испражнениях может быть примесь слизи и даже крови, снижение аппетита, повышение температуры. Дети из организованным детских коллективов имеют большой риск инфицирования, чем дети не посещающие их.

Аденовирусная инфекция - инкубационный период заболевания от 3 до 10 дней. Жидкий стул сохраняется от 6 до 23 дней, может сопровождаться рвотой и повышением температуры. При данной инфекции ведущим симптомом может быть ОРЗ и возникновение конъюнктивита (не во всех случаях).

Норовирусы поражают население всех возрастных групп, часто возникают вспышки норовирусного гастроэнтерита среди детей школьного возраста, взрослых и пожилых людей в весенне-осенний и зимний период. Норовирусы обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей. Инкубационный период составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания - от 2 до 5 дней.

Для **энтеровирусной инфекции** характерны лихорадка, которую сопровождает диарея, боли в животе, метеоризм и рвота. Нужно обратить внимание на то, что у детей эти симптомы проявляются вместе с отеком носоглотки. Дети раннего возраста выздоравливают в течение одной-двух недель, дети старше – в течение нескольких дней. Энтеровирусы, в большинстве случаев вызывают скрытую инфекцию или слабо выраженные симптомы различных заболеваний. Однако они могут проявляться в виде серьезных менингитов, эпидемических миалгий (болей в мышцах),

миокардитов, герпетических ангин, эпидемических геморрагических конъюнктивитов, респираторных и желудочно-кишечных расстройств, также лихорадочных заболеваний.

Вирусы, вызывающие гастроэнтериты, достаточно устойчивы во внешней среде, особой устойчивостью отличается энтеровирус. Вирусы хорошо переносят замораживание, но чувствительны к высокой температуре, 95% этиловому спирту, многим дезинфектантам (которые обладают вирулицидным действием) и ультрафиолетовому излучению.

Источником возбудителей вирусных инфекций является больной человек или вирусоноситель (без клинических проявлений).

Механизм передачи возбудителя – фекально-оральный (алиментарный), т.е. вирус попадает в наш организм через рот, посредством следующих путей передачи:

- контактно-бытового: грязные руки, предметы быта, детские игрушки и соски, загрязненные возбудителем;
- водного: при употреблении некипяченой воды, т.к. основная её масса, не подвергается специальной очистке от вирусов;
- пищевого: овощи, фрукты, молоко и молочные продукты, загрязненные вирусом при переработке, реализации или хранении.

Чтобы защитить себя, своих детей и близких от заболевания вирусным гастроэнтеритом, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. По возможности, как можно дольше кормить детей раннего возраста грудным молоком, т.к. в нем находятся антитела защищающие малыша;

2. Воду из водопроводной сети и колодца пить только после предварительного кипячения, отдавать предпочтение бутилированной воде. Сырое молоко для всех членов семьи, особенно для маленьких детей, нужно обязательно кипятить. Детям нежелательно давать некипяченым даже парное молоко.

3. Тщательно мыть овощи и фрукты под проточной водой, затем обдавать кипячёной, особенно для маленьких детей. Обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины. В противном случае, микробы, засевшие на кожуре, обязательно попадут в рот.

4. Не употреблять продукты сомнительного происхождения, с истекшим сроком годности.

5. Разбавлять детскую смесь следует только остывающей кипяченой водой, а готовить её исключительно на одно кормление.

6. Обмывать горячей водой индивидуальные упаковки с йогуртом, соком, которые даете детям. На упаковке могут быть вирусы.

7. Выделить разделочный инвентарь (ножи и доски) отдельно для сырых и готовых продуктов.

8. Не допускать соприкосновения готовых продуктов и не прошедших термическую обработку, т.е. соблюдать товарное соседство продуктов в холодильнике.

9. Чайную, столовую посуду и емкости, где хранились продукты, тщательно мыть с моющим средством, затем обдать кипятком и просушивать.

10. Следить за гигиеной жилого помещения, за чистотой предметов обихода: соски, пустышки, бутылочки, игрушки, дверные ручки, спусковые краны унитазов.

11. Соблюдать элементарные правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед и вовремя приготовления пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, следить за чистотой рук детей. С малых лет проводить гигиеническое воспитание своих детей.

12. Следить за состоянием здоровья всех членов семьи, в случае заболевания изолировать больного, обеспечив его индивидуальным бельем и посудой, и обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение.



Правила личной гигиены

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К таким правилам относятся: разумное сочетание умственного и физического труда; занятие физической культурой и закаливание; рациональное питание; чередование труда и активного отдыха; полноценный сон.

К личной гигиене относятся так же правила по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища.

Итак, правило первое

Соблюдение чистоты собственного тела

Сальные железы любого нормального человека способны выделять до двухсот грамм кожного сала в течение недели. А потовые железы за тот же промежуток времени вырабатывают пять — семь литров пота.

Исходя из этого, необходимо регулярно и своевременно мыть кожу тела. Рекомендуется ежедневно принимать ополаскивающий душ с применением мыла или других очищающих средств, которые следует выбирать в зависимости от типа вашей кожи. Принимать ванну или посещать баню, используя там мыло, мочалку или веник, необходимо не реже одного раза в десять дней.

В противном случае возможны нарушения защитных свойств кожи и тогда будут созданы идеальные условия для жизни и размножения паразитических грибков и инородных микробов.

Правила личной гигиены предусматривают умывание лица утром и вечером, а руки следует мыть каждый раз, после соприкосновения с грязной поверхностью. Природой заложено уникальное свойство нашей кожи, она обладает бактерицидным эффектом и может самостоятельно убивать микроорганизмы, но всё это относится только к чистой коже, сальная и загрязнённая кожа моментально теряет все свои лечебные свойства. Это ещё один плюс в пользу чистоты собственного тела.

Правило второе

Идеальная чистота волос

Несмотря на длину, волосы, как короткие, так и длинные необходимо мыть не по расписанию, а по необходимости. Обычно раз или два в неделю. При этом, для сохранения естественного цвета волос и придания им эластичности и блеска, после мытья хорошо ополаскивать волосы крепким

настояем ромашки или крапивы. Обязательным для улучшения и стимуляции роста волос является массаж головы. Его можно делать как руками, так и массажной щёткой. Сушить волосы следует весьма осторожно, аккуратно вытирая их полотенцем. Не рекомендуется часто применять фен, эта процедура приводит к пересушиванию волос, а, следовательно, и к их сечению и ломке. Правила личной гигиены включают в себя обязательное расчесывание волос каждое утро и каждый вечер.

Правило третье

Тщательный уход за полостью рта

Как известно, некоторые заболевания внутренних органов, начинают своё развитие в антигигиенической полости рта. Зубы нужно чистить каждое утро, специальной пастой на натуральной основе, а межзубные промежутки зубной нитью или зубочисткой. После любого приёма пищи — желательна тщательно полоскать рот. Если появился неприятный запах изо рта, немедленно обратитесь к стоматологу. Чтобы своевременно обнаружить кариес, снять зубной камень или пролечить дёсны, посещайте врача два раза в год. Чтобы ваши зубы не болели, ешьте больше пищи, укрепляющей дёсны и зубы. Избегайте жирной еды, образующей кислоту, которая разрушает зубную эмаль.

Правило четвёртое

Соблюдение чистоты обуви и нательного белья

Очень важно после мытья (душ, ванна, баня и так далее) сменить нательное бельё, чтобы вновь не загрязнить кожу частичками пота, сала и грязи. Нижнее бельё, которое непосредственно касается кожи тела (майка, носки, трусы, колготки, чулки), нужно менять ежедневно. Обувь также требует к себе внимания, её следует мыть и снаружи, и внутри. Как можно чаще менять в закрытых туфлях, ботинках и сапогах стельки.

Правило пятое

Уход за ногтями и пятками

Огромное количество всевозможных бактерий и вредоносных микроорганизмов обитают под грязными ногтями, поэтому особо важно правильно и регулярно ухаживать за своими ногтями на руках и на ногах. Чистота — залог здоровья, так гласит народная мудрость. Не забывайте чистить ногти и подрезать или подпиливать их. Особого ухода требуют и наши пятки. Не допускайте образования мозолей, потёртостей и натоптышей.

Систематически используйте пемзу для чистки стоп ног и пяток от ороговевших кожных чешуек.

Кроме всего вышеперечисленного, рекомендуется каждому члену семьи иметь своё полотенце, свою зубную пасту и щётку, свою расчёску и, разумеется, у каждого должно быть личное нижнее бельё.

Соблюдай правила личной гигиены!

