

Профилактика острых кишечных инфекций: рекомендации Роспотребнадзора


В связи с высоким уровнем заболеваемости острыми кишечными инфекциями на территории региона Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю напоминает о простых, но эффективных мерах защиты.

Что такое острые кишечные инфекции?


Это группа заболеваний, вызываемых бактериями (сальмонелла, шигелла, кишечная палочка), вирусами (ротавирус, норовирус, энтеровирус) и простейшими. Общие симптомы: диарея, тошнота, рвота, боли в животе, повышение температуры.


Основные пути передачи:


- Пищевой — употребление невымытых фруктов и овощей, продуктов с истекшим сроком годности, недостаточно термически обработанных блюд;
- Водный — питьё воды из случайных источников (колодцы, родники), заглатывание воды при купании;
- Контактно-бытовой — через невымытые руки, предметы обихода, посуду, игрушки.


 Особую опасность инфекции представляют для детей, пожилых людей и лиц с ослабленным иммунитетом.


Меры неспецифической профилактики (защита каждый день):


 Чистота рук — мойте руки с мылом перед едой, после прогулки, посещения туалета, общественных мест и транспорта.


 Влажная уборка — ежедневно проводите уборку с моющими и дезинфицирующими средствами, мойте детские игрушки.


 Изоляция заболевших — не допускайте контакта больного ребёнка со здоровыми детьми минимум 7 дней от начала заболевания. При уходе используйте марлевую маску.


 Не отправляйте больного ребёнка в сад или школу — даже лёгкая форма заболевания опасна для окружающих.


 Безопасная вода — пейте кипячёную или бутилированную воду. Не употребляйте воду из сомнительных источников.

 Чистота продуктов — тщательно мойте фрукты и овощи под проточной водой, ополаскивайте кипячёной (особенно для детей).

 Термическая обработка — хорошо проваривайте и прожаривайте мясо, птицу, рыбу, яйца. Избегайте сырых и недоваренных блюд из незнакомых источников.

 Разделяйте сырое и готовое — используйте разные доски и ножи для сырого мяса и продуктов, не требующих варки. Храните их отдельно в холодильнике.

 Соблюдайте сроки хранения — следите за условиями и сроками годности продуктов.

 В бассейне — не заглатывайте воду.

Специфическая профилактика: вакцинация


Против ротавирусной инфекции проводится вакцинация в рамках календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям (по рекомендации врача и/или желанию родителей).

Схема вакцинации:

Первая доза — в возрасте от 6 до 12 недель;

Вторая и третья — с интервалом 4–9 недель;

Весь курс должен быть завершён не позднее 8-месячного возраста ребёнка.

 Помните: болезнь легче предупредить, чем лечить. Соблюдение элементарных правил гигиены и своевременная вакцинация помогут сохранить здоровье вам и вашим близким.

Берегите себя!

[#ЗдоровьеПермскийМО](#)