**Профилактика кишечных инфекций у детей**

***Осторожно: ротавирусы!***

Откуда берётся кишечная инфекция? Да отовсюду! Ведь кишечные инфекции обитают повсюду - они оседают на овощах, фруктах, ягодах, на шерсти животных, оседают на грязных ладошках. А особенно эти вредоносные микроорганизмы опасны летом, когда благодаря жаре им обеспечена наиболее оптимальная температура для размножения. Из наиболее часто встречающихся возбудителей кишечных инфекций это ротавирусы.

***Ротавирусная инфекция*** – высокозаразное заболевание, которое может передаваться водным, пищевым и контактно-бытовым путями. Эта инфекция распространена повсеместно и поражает, в первую очередь, детей до 2 лет.

***Одна из главных причин распространения инфекции*** - несоблюдение правил личной гигиены. Источниками заражения для маленьких детей чаще всего являются родители, которые перенесли инфекцию в легкой форме или являются бессимптомными вирусоносителями. Передается инфекция преимущественно водным путем, так как питьевая вода не подвергается очистке от вирусов, из продуктов наиболее опасны загрязненные овощи и фрукты, молочные продукты загрязненные вирусом при переработке, хранении, реализации.

***Клинические проявления ротавирусной инфекции:***

* тошнота;
* рвота;
* боли в животе;
* повышение температуры.

Иногда эти симптомы возникают на фоне острой респираторной инфекции: кашля, насморка, покраснения горла, конъюнктивита, поэтому ротавирусную инфекцию часто называют «кишечным гриппом».

***Профилактика заболевания***:

1. Воспитывайте у себя и детей привычку обязательно мыть руки с мылом перед едой и после туалета.

2. Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком.

3. Регулярно мойте детские игрушки.

4. Все пищевые продукты храните в чистой посуде с крышкой, скоропортящиеся сохраняйте в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.

5. Для питья используйте бутилированную или кипяченую воду.

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

***При возникновении первых признаков болезни следует обязательно обратиться к врачу, так как самостоятельное лечение может принести вред, особенно при применении антибиотиков, к которым ротавирусы не чувствительны.***

**Что такое энтеровирусная инфекция?**

Энтеровирусная инфекция - это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых кишечными вирусами (энтеровирусы). Для данной инфекции характерно достаточно острое начало, лихорадка и большое многообразие клинических симптомов, обусловленных поражением желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем, а также легких, печени, почек и др. органов.

Энтеровирусная инфекция, распространена повсеместно и регистрируются в течение всего года. Наибольшее число случаев заболеваний регистрируется с июня по октябрь.

Может наблюдаться в виде единичных случаев, локальных вспышек (чаще в детских коллективах) и в виде крупных эпидемий, поражающих ряд стран.

Энтеровирусы могут поражать людей практически в любом возрасте. Наибольшая вероятность заболевания данной инфекцией имеется у детей в возрасте до 10 лет, при этом более подвержены этой инфекции дети первого года жизни.

Особенностью возбудителей является высокая заразительность и устойчивость во внешней среде и низкая инфицирующая доза. На объектах внешней среды способны сохранять жизнеспособность в течение нескольких недель, выдерживают многократное замораживание и оттаивание. Вместе с тем, они быстро разрушаются под воздействием ультрафиолетового облучения, при  высушивании и кипячении.

Источником инфекции является больной или вирусоноситель. Вирус выделяется в окружающую среду из носоглотки человека в течение 1 - 2 недель после начала заболевания, из фекалий - в течение нескольких недель и даже месяцев. Заражение энтеровирусной инфекцией происходит при употреблении человеком загрязненной пищи или воды, а также через грязные руки и предметы обихода. Возможна также передача возбудителя воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле и чихании). Наиболее интенсивное выделение возбудителя наблюдается в первые дни болезни.

От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 2 до 10 суток, чаще 2-5 дней.

Около 85% случаев  энтеровирусных инфекций  протекает бессимптомно, 12%  случаев  диагностируются как лёгкие лихорадочные заболевания и около 1-3%  имеют  тяжелое течение,  особенно у  детей раннего возраста и лиц с нарушениями иммунной системы.

Выделяют следующие **клинические формы** энтеровирусной инфекции:

**-****энтеровирусная лихорадка (малая болезнь)** - острая лихорадочная кратковременная болезнь без клинически выраженных поражений внутренних органов. Температура обычно держится 1-3 дня. Данная форма по частоте распространения занимает 1-е место среди других клинических синдромов, вызываемых энтеровирусами;

- **энтеровирусная диарея** – повышается температура до 38°С, появляется рвота, боли в животе, метеоризм, частый жидкий стул; чаще болеют дети первых лет жизни;

- **герпетическая ангина** – на фоне повышения температуры на слизистой дыхательных путей и полости рта (на передних дужках нёба,  миндалинах, язычке, и задней стенке глотки) появляются пузырьки (везикулы), которые вскрываются через 24-48 часов и образуются эрозии и язвочки с серым налетом и красным ободком, возникает боль в горле;

- **энтеровирусная экзантема**– начало болезни острое, отмечается лихорадка до 38-39 °С, симптомы интоксикации (слабость, головная и мышечная боли, боль в горле), разнообразная сыпь, появляющаяся одномоментно после снижения температуры на 2-3 день, типичная локализация сыпи – туловище, конечности, стопы, лицо; держится 2-3 дня;

- **серозный менингит** – отмечается повышение температуры до 38-39 °С, симптомы интоксикации. К концу 1-го или на 2-й день болезни возникают жалобы на сильную головную боль, рвоту, возникает ригидность затылочных мышц, может возникнуть расстройство сознания, парезы и параличи и др.;

- **эпидемическая миалгия** – на фоне полного здоровья внезапно возникает озноб, лихорадка, выраженные приступы боли в мышцах грудной клетки, живота, поясницы и ног; усиление боли наблюдается при движении, кашле.

Реже встречаются такие клинические формы как **энтеровирусный конъюнктивит, миокардит, гепатит** и др.

**Чтобы защитить себя и детей от заболевания энтеровирусной инфекцией рекомендуется следующее**:

- соблюдайте меры личной профилактики: тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, а также после прихода домой с улицы;

- не употребляйте для питья некипяченую воду, воду из открытых водоемов и других источников водоснабжения; не купайтесь в открытых водоемах, купание в которых не рекомендуется или запрещено;

- фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем ополаскивайте их кипяченой водой;

- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;

- соблюдайте режим мытья столовой и кухонной посуды с использованием моющих средств;

- воздерживайтесь от покупок скоропортящихся пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование;

- 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 (колбасы, масло, сыры, творог);

- соблюдайте температурный режим хранения скоропортящихся продуктов;

- защищайте пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;

- перед приготовлением пищи и кормлением детей мойте тщательно руки с мылом;

- для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания;

- детскую посуду и игрушки регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед употреблением обдайте кипятком.

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

Соблюдение таких простых правил защитит Вас и близких от заболевания энтеровирусной инфекцией, а также другими кишечными инфекциями.

**Пресс-релиз**

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЯХ**

***Острые кишечные инфекции*** (ОКИ) - большая группа инфекционных заболеваний, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. Кишечные инфекции до настоящего времени занимают одно из ведущих мест в инфекционной патологии, особенно в детском возрасте, уступая по заболеваемости только гриппу и острым респираторным инфекциям.

Клинически кишечные инфекции характеризуются нарушением моторики желудочно-кишечного тракта с развитием диареи, интоксикации, а в ряде случаев - обезвоживания.

Заразиться вирусными кишечными инфекциями можно самыми разными путями: через инфицированные продукты питания, воду, «грязные руки», окружающие предметы обихода, и кроме того, воздушно-капельным путем — например, при чихании, кашле.

Возбудители ОКИ устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках, посуде, игрушках и предметах обихода, в почве и воде. Многие из них способны размножаться в продуктах питания. Для большинства микроорганизмов оптимальной для размножения является температура +20 - +370С, поэтому рост заболеваемости кишечными инфекциями приходится на теплый период года.

*Для эпидемиологов и инфекционистов теплый период года – особый период, когда увеличивается риск групповых заболеваний кишечными инфекциями. Выпускные балы, юбилеи, свадьбы сопровождаются застольями, эти знаковые события могут быть омрачены болезнью.*

Кишечными инфекциями болеют и взрослые и дети. На долю детей приходится около 60-65% всех случаев ОКИ, чаще болеют дети от 1 года до 7 лет. Самые высокие показатели регистрируются в возрастной группе до 2-х лет, что связано в первую очередь с несоблюдением мамами правил ухода за детьми: довольно часто при кормлении детей используется не кипяченое молоко или питьевая вода, продукты домашнего приготовления, хранившиеся с нарушениями условий и сроков хранения (компоты, салаты), не всегда обрабатываются соски и бутылочки для кормления детей.

Восприимчивость к ОКИ высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, а также от состояния желудочно-кишечного тракта и активности иммунной системы. Иммунитет после ОКИ нестойкий, продолжительностью от 3-4 месяцев до 1 года, в связи с чем высока возможность повторных заболеваний.

Основными причинами пищевых отравлений и острых кишечных инфекций является не соблюдение правил личной гигиены, нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения. Меры профилактики кишечных инфекций просты, но требуют неукоснительного соблюдения в любых условиях: на работе, дома, на даче, на прогулке, на пляже, в пути и т.д.

**Пять ключевых правил по профилактике пищевых инфекций**:

***1. Поддерживайте чистоту:***

* + мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
	+ мойте руки после туалета;
	+ вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
	+ предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

***2. Отделяйте сырое и приготовленное:***

* + отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
	+ для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
	+ храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

***3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:***

* + тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
	+ доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°С При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
	+ тщательно подогревайте приготовленные продукты.

***4. Храните продукты при безопасной температуре:***

* + не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
	+ охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);
	+ держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;
	+ не храните пищу долго, даже в холодильнике;
	+ не размораживайте продукты при комнатной температуре.

***5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:***

* + используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
	+ выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
	+ мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
	+ не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.