

Как уберечься от энтеровирусной инфекции



С установлением жаркой погоды все больше жителей Саратовской отправляется на природу для отдыха и купания в водоемах. В связи с этим Управление Роспотребнадзора по Саратовской области предупреждает об опасности заражения энтеровирусной инфекцией.

Энтеровирусная инфекция - это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых кишечными вирусами, при этом клинические проявления энтеровирусных инфекций отличаются многообразием - от легких лихорадочных состояний

до менингита и энцефалита.

Заболеть энтеровирусной инфекцией регистрируется в течение всего года, но больше всего случаев заболевания приходится на летне-осенний период. Источником энтеровирусов может быть как больной человек, так и здоровый носитель; чаще болеют дети.

Заразиться можно при непосредственном контакте с больным или носителем; а также при употреблении недоброкачественной (или некипяченой) питьевой воды; не обработанных должным образом овощей и фруктов, ягод. Кроме того, заражение энтеровирусной инфекцией возможно при заглатывании воды открытых водоемов, особенно при купании в несанкционированных местах, или рядом с тем местом, откуда в водоемы поступают неочищенные стоки; в малопотоковых водоемах. Источник инфекции может передаваться с предметами личной гигиены, посудой, бельем; определенную роль в распространении инфекции играют и насекомые.

С момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит от 1 до 10 дней. При появлении таких симптомов заболевания, как повышение температуры тела, катаральных проявлений, сильной головной и мышечных болей, рвоты, болей в животе, расстройстве стула, сыпи, следует немедленно обратиться за медицинской помощью. Больной человек наиболее заразен в первые дни заболевания, но выделение энтеровирусов в окружающую среду может происходить и до 4-5 недель после начала заболевания, когда человек уже выздоровел.

Энтеровирусы отличаются высокой устойчивостью в окружающей среде, до 2 месяцев сохраняют жизнеспособность в почве и воде поверхностных водоёмов, но быстро погибают при воздействии ультрафиолетового излучения, при высушивании, мгновенно погибают при кипячении.

Так как энтеровирусная инфекция распространена повсеместно, а способов специфической профилактики не существует, для предупреждения заболевания необходимо выполнять несколько простых правил:

1. Строго соблюдать правила личной гигиены, мыть руки, приходя домой; после посещения туалета, перед едой и приготовлением пищи, а так же после контакта с денежными знаками и домашними животными. Родителям необходимо приучить детей с самого раннего возраста выполнять правила личной гигиены, при отсутствии возможности вымыть руки перед приемом пищи пользоваться влажными гигиеническими салфетками с антибактериальным эффектом.

2. Для питья употреблять только доброкачественную воду - кипячёную или бутилированную, или такие напитки, как чай, соки промышленного производства. Избегать употребления сырой водопроводной воды, воды из открытых водоёмов, колодцев.

3. Купаться только в установленных для этих целей местах, во время купания не допускать заглатывания воды, не полоскать рот.

4. Тщательно мыть фрукты и овощи под проточной водой, перед употреблением обязательно обдать их кипятком или отдавать предпочтение блюдам из овощей и фруктов, ягод, прошедших термическую обработку (тушёным или запечённым). Не приобретать продукты питания с рук I мест несанкционированной торговли.

5. Избегать контактов с больными людьми, посещения мест массового скопления населения, особенно с детьми.

6. При появлении первых признаков заболевания, особенно у детей, необходимо не заниматься самолечением, а обратиться за медицинской помощью, учитывая то, что инфекция может протекать по - разному: в легкой форме у взрослого человека и более тяжело у детей.