

## **Памятка по профилактике кишечных инфекций**

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтериты, пищевые токсикоинфекции, вирусные гепатиты А, Е, вирусные диареи: ротавирусная, калицивирусная, аденовирусная, энтеровирусные инфекции. Для всех этих заболеваний **характерно 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** – микробы и вирусы – обладают высокой устойчивостью во внешней среде. Возбудители дизентерии (дизентерийные палочки) сохраняют свою жизнеспособность в течении нескольких месяцев на загрязненной посуде, в течении нескольких суток – на продуктах питания (молоке, мясных продуктах, хлебе, овощах, фруктах), до 5-6 дней – в воде. Возбудители брюшного тифа, колиэнтерита, вирусного гепатита, ротавирусной инфекции еще более устойчивы во внешней среде. В молоке и молочных продуктах они не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкусовых качеств продукта. При действии высокой температуры микробы и вирусы погибают. При кипячении возбудители дизентерии погибают моментально, возбудители холеры – в течении минуты, возбудители гепатита – через 30-40 мин.

### **Пути распространения кишечных инфекций:**

- контактно-бытовой – через грязные руки и предметы, обихода;
- водный – при употреблении инфицированной микробами и вирусами воды;
- пищевой – при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также продуктов с истекшим сроком годности, скоропортящихся продуктов, хранящихся длительное время не в холодильнике.

## **Правила личной гигиены и гигиены питания, которые предупреждают острые кишечные заболевания**

1. Мойте руки перед едой и после туалета. Следите, чтобы ребенок строго выполнял это правило.
2. Коротко стригите ногти, не допускайте скопления грязи под ногтями;
3. Употребляйте кипяченую, бутилированную воду.
4. Мойте чистой водой и ошпаривайте кипятком овощи и фрукты, в т.ч. цитрусовые и бананы. Разливное молоко кипятите. Творог, приготовленный из сырого молока или развесной, употребляйте только в виде блюд с термической обработкой.
5. Тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи.
6. Оберегайте пищевые продукты от мух. Грязную посуду сразу мойте, бачки и ведра с мусором систематически опорожняйте и мойте. Чтобы мухи не залетали в квартиру, окна и форточки затяните сеткой.
7. Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся – в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.
8. Ежедневно проводите влажную уборку, чаще проветривайте помещения.
9. Помните, что купаться в открытых водоемах можно только в специально отведенных местах.
10. На вокзалах, аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды пользуйтесь одноразовым стаканчиком.
11. При возникновении первых клинических проявлений кишечной инфекции: повышении температуры тела, рвоты, жидкого стула, недомогания, слабости – немедленно обратитесь к медицинским работникам за помощью. Несвоевременное обращение к врачу может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих. Если врач рекомендует госпитализацию – необходимо согласиться.