

## Профилактика ротовирусной, норовирусной и энтеровирусной инфекции

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении.

ЭВИ характеризуются быстрым распространением заболевания.

Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный.

Серьезный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей. При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения, для окружающих, и обратиться к врачу.

Для предупреждения заболевания энтеровирусной инфекции необходимо соблюдать меры профилактики, в основном, те же, что и при кишечных инфекциях:



1. Употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода и напитки в фабричной упаковке).

2. Употреблять в пищу продукты, прошедшие термическую обработку.

3. Тщательно мыть фрукты и овощи безопасной водой и последующим ополаскиванием кипятком.

4. Не допускать при купании в водоемах и бассейнах, попадания воды в полость рта.

5. Соблюдать элементарные правила личной гигиены.

6. Следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.).

7. Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.

8. Ни в коем случае не допускать посещения ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания. При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением!

Ротавирусная инфекция— высоко заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта человека. Источником инфекции является больной человек или здоровый носитель вирусов, зачастую — это взрослый. Основную группу заболевших составляют дети. Больной заразен до полного выздоровления!

Отличительные признаки ротавируса:

1. Частая рвота (до 10 раз в день), приносящая временное облегчение. Рвотные массы состоят из содержимого желудка или воды.
2. Сильная слабость, особенно у маленьких детей — больные много спят, выражение лица безучастное, кожа бледная, холодная.
3. Боли в животе. Живот, как правило, вздут, слегка увеличена печень, активно отходят газы. Боли и тошнота присутствуют, но ведущими признаками не являются.
4. Понос. Возможный, но не обязательный признак, особенно при сильной рвоте. Кал сероватый, возможно водянистый, консистенция нарушена. Если кал становится белым, а моча темной — это признак поражения печени. Зеленоватый, пенистый, ярко-желтый, с примесью крови кал — признак других кишечных заболеваний.
5. Моча. При ротавирусе возможны хлопья и примесь крови в моче, даже какое-то время после выздоровления может сохраняться поражение почек. О появлении этого признака обязательно сообщите врачу.
6. Температура. Как правило 37,5–38,50С, а у крепких здоровых людей — почти нормальная.

Напомним основные рекомендации по профилактике заражения:

- Мойте руки перед едой, приучите детей прикасаться к пище только чистыми руками.
- Овощи, фрукты, ягоды обрабатывайте кипячёной водой. Для сырых продуктов, не прошедших тепловую обработку, выделите отдельную кухонную утварь, разделочные ножи и доски. Данная рекомендация особенно актуальна для беременных, кормящих женщин и маленьких детей.
- Обеспечьте себе и ребёнку индивидуальные столовые приборы.
- Избегайте питаться в местах массового скопления людей. Родители, которые везде и всюду берут с собой маленьких детей, в разы увеличивают риск их инфицирования любыми вирусами, не только кишечными возбудителями. Не рискуйте детьми.
- Не пейте и не ешьте «на ходу». В открытый рот попадает всё, что встретится на пути.
- Тщательно, с мылом, мойте руки после туалета. Желательно использовать одноразовые средства гигиены.
- Регулярно обрабатывайте специальными антибактериальными средствами ручки дверей, сантехнику, панели телефонов, приборы в салоне автомобиля, клавиатуру компьютера и пультов, всего, с чем контактируют руки.

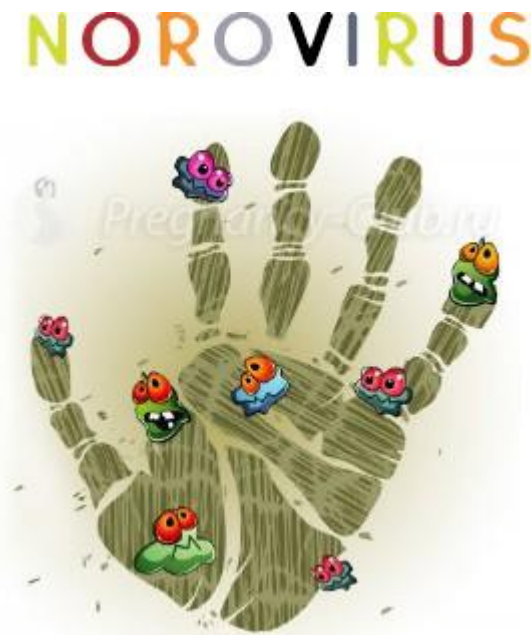
---

Норовирусы очень заразны: всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека. Поэтому попадание этого вируса в детский коллектив очень часто ведет к быстрому распространению кишечной инфекции среди детей.

#### Основные пути передачи норовируса:

- пищевой, т.е. человек может заразиться, например, употребив в пищу немытые фрукты или овощи;
- водный, когда человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус;
- контактно-бытовой, когда вирус попадает в организм через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д. Чаще всего передача вируса происходит от больного человека через предметы обихода здоровому человеку. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение следующих 48 часов. В некоторых случаях вирусы могут выводиться организма в течение 2х недель после начала заболевания.

#### Симптомы норовирусной инфекции



Первые симптомы заболевания появляются через 24-48 ч. после заражения. Это может быть однократная, но чаще многократная рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Норовирус чаще всего вызывает диарею и сильную рвоту, но иногда может быть и только рвота. Нарушения со стороны пищеварительной системы могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы норовирусной инфекции проходят сами через 12-72 часа. После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период, около 8 недель. После этого срока человек может снова заразиться

норовирусом и заболеть.

#### Профилактика норовирусной инфекции

На данный момент вакцины от Норовирусов не существует. Несмотря на высокую контагиозность, устойчивость и длительное сохранение жизнеспособности вирусов на контаминированных предметах во внешней среде, меры профилактики элементарны. Как и при любой кишечной инфекции, чтобы не заболеть, следует выполнять следующие правила:

- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы, смывание фекалий при закрытой крышке унитаза);

- тщательная обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов;

- употребление гарантированно безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);

- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

Если в доме уже есть заболевший, то необходимо очень внимательно следить за гигиеной - защите рук перчатками при уходе за больными, контактах с предметами в окружении больного, тщательному мытью рук мылом и водой, обработке их спиртосодержащими кожными антисептиками.

По меньшей мере, один раз в день необходимо проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал заражённый человек: корпус кровати, прикроватные столики, санузлы, ручки и т.д.

Учитывая высокую жизнестойкость вируса, уборку лучше проводить с хлорсодержащими дезинфицирующими средствами.

Посуду, моющиеся предметы, которыми пользовался инфицированный больной, а также игрушки (если заболел ребёнок) необходимо кипятить.

Все вещи, которые были запачканы рвотными массами, необходимо сразу стирать при температуре не менее 60°.

Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.

