

## **Профилактика вирусных кишечных инфекций**

Вирусные кишечные инфекции являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание, т. е. гастроэнтерит или энтерит. При этих инфекциях поражаются и другие органы и системы (например, дыхательные пути при аденовирусных заболеваниях). Наиболее часто желудочно-кишечные нарушения наблюдаются при заболеваниях вызванных ротавирусами. На втором месте по частоте желудочно-кишечных нарушений — заболевания, вызванные адено- и норовирусами.

Пути передачи острых кишечных инфекций вирусной этиологии:

- Водный - при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами.
- Контактно - бытовой: возможно заразиться через предметы обихода и грязные руки (возбудители заболеваний могут жить на различных предметах в течение 5-7 дней).
- Пищевой - при употреблении в пищу инфицированных продуктов.

Вирусная инфекция начинается у подавляющего большинства больных в течение первых суток. Половина больных переносит заболевание в легкой форме. Главным проявлением вирусной инфекции является гастроэнтерит. Отмечаются частый жидкий стул и рвота (не у всех). Рвота не очень частая и продолжается не более 1 суток. Стул становится водянистым, пенистым, цвет имеет желтоватый или желтовато-зеленоватый. Частота стула не превышает 8-10 раз в сутки.

Иммунитет после вирусных диарей нестойкий, одной и той же инфекцией можно заболеть несколько раз.

Повышение температуры тела имеет место не у всех и не постоянно. Если температура тела повышается, то не превышает 38 °С. Часто наблюдаются другие признаки интоксикации: слабость, нарушение аппетита. Воспалительные изменения со стороны верхних дыхательных путей более характерны для реовирусной инфекции.

### **Меры профилактики.**

Вирусная кишечная инфекция опасна, но бороться с ней можно, и весьма успешно, если не пренебрегать тем, что некоторые привыкли считать мелочами:

- соблюдать правила личной гигиены, где бы вы не находились: на даче, в местах отдыха, дома или на работе;
- не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли;
- приобретая продукт, обратите внимание на его качество, условия реализации, не приобретайте продукты сомнительного качества;
- использовать для питья только кипяченую воду;
- обрабатывать принесенные с улицы детские игрушки, велосипеды и другие предметы;
- соблюдать чистоту во время приготовления пищи; тщательно мыть руки с мылом перед едой;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землёй, например клубнику, салат;
- тщательно мыть руки с мылом, и после посещения туалета; случае заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.
- если кто-либо из членов семьи болен и находится дома, для больного выделите отдельную посуду, бельё. Для уборки мест общего пользования необходимо использовать дезинфицирующие средства.