

Профилактика энтеровирусной инфекции

Одной из опасностей, способной испортить нам отпуск, каникулы и просто выходной день следует назвать преимушественно «летнюю» болезнь — энтеровирусную инфекцию. Что же это за болезнь, и в чем ее опасность?

Энтеровирусная инфекция - это инфекционное заболевание, вызываемое вирусами, относящимися к роду энтеровирусов или кишечных вирусов.

Источником инфекции является больной человек или вирусоноситель. Вирус выделяется из носоглотки или с фекалиями, а так же из высыпаний на коже и слизистых оболочках. Возбудитель очень заразен, поэтому заболевание может быстро распространяться в детских садах, школах, санаториях, летних лагерях и внутри семьи.

Основные пути передачи энтеровирусной инфекции:

- **водный** - при употреблении некачественной или грязной воды, при купании в открытых водоемах (как с пресной, так и морской водой), куда попадают грязные сточные воды;
- **пищевой** - при заражении вирусами пищевых продуктов;
- **контактно-бытовой** - при контакте с больным человеком (вирусовыделителем);
- **воздушно-капельный или воздушно-пылевой** — при вдыхании зараженного воздуха.

Энтеровирусы хорошо сохраняются во внешней среде: их находят в сточных водах, почве, в воде открытых водоемов, в воде плавательных бассейнов и даже водопроводной воде, на продуктах питания.

Инкубационный период - от 2 дней до трех недель, в среднем около 7 дней. Больные наиболее опасны на ранних сроках заболевания. Вирусы проникают в организм через слизистую оболочку верхних отделов дыхательного и пищеварительного тракта.

Клинические проявления болезни, как правило, протекают достаточно легко - головной болью, тошнотой, болями в животе, иногда рвотой, и заканчивается через 7-10 дней. Тяжелые формы заболевания начинаются остро с повышения температуры до 38-40°С, которая держится от 3 до 5 дней, сопровождается головной болью, тошнотой, рвотой.

Появляются характерные симптомы: высыпания на коже, герпетические высыпания в полости рта. Возможны боли в животе и в мышцах, жидкий стул. В некоторых случаях проявляются признаки по типу ОРВИ — насморк, кашель.

В настоящее время вакцина против энтеровирусной инфекции отсутствует. Но соблюдение некоторых простых правил поможет уберечь вас и ваших близких от этого заболевания, а поэтому:

Соблюдайте правила личной гигиены:

- мойте руки после возвращения с улицы;
- тщательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи;
- обязательно мойте руки после посещения туалета;
- при отсутствии воды используйте влажные салфетки или спрей для рук;
- столовую посуду обязательно обдавайте кипятком;
- бутылочки и соски кипятите перед каждым кормлением ребенка.

Выбирайте свежие, качественные продукты:

- покупайте продукты гарантированного качества и только в местах, разрешенных для торговли;
- употребляйте в пищу продукты хорошо проваренные, тушенные или прожаренные;
- употребляйте гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, бутилированная, напитки в фабричной упаковке);
- кормите детей только свежеприготовленным питанием и смесями;
- в жаркие дни пейте больше воды;
- тщательно мойте овощи и фрукты под проточной водой.

Купайтесь в разрешенных местах:

- купайтесь только там, где разрешено: даже в прозрачной воде могут находиться вредные бактерии и вирусы;
- при купании не допускайте попадания воды в рот.

Помните! При появлении первых признаков болезни не занимайтесь самолечением, а немедленно обращайтесь за медицинской помощью, особенно если заболел ребенок.