

Автор:

А. Ганюк, врач-эпидемиолог



Вирусные кишечные инфекции имеют выраженную сезонность с подъемом заболеваемости в осенне-зимний период, что связано с лучшей выживаемостью вирусов в окружающей среде при низких температурах.

Ротавирусная, энтеровирусная, норовирусная, аденовирусная, астровирусная инфекции и др. являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание. Вирусные кишечные инфекции широко распространены во всех странах мира.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей вирусных кишечных инфекций (без клинических проявлений).

Передаётся инфекция через воду, пищу, грязные руки, предметы быта, детские игрушки, может быть и воздушно-капельный механизм заражения.

Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание).

При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения во время реализации. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а

иногда выражается в часах, например 48 или 72 часа, что обязательно должно быть указано на упаковке.

Меры профилактики вирусных кишечных инфекций:

- соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- для питья использовать бутилированную или кипяченую воду;
- по возможности, как можно дольше кормить детей раннего возраста грудным молоком, т.к. в нем находятся антитела защищающие малыша;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченной водой; обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины;
- тщательно проваривать и прожаривать продукты, разогревая супы, доводить их до кипения, готовность мяса или птицы определять по цвету соков (они должны быть прозрачными);
- не покупать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
- выделить разделочный инвентарь (ножи и доски) отдельно для сырых и готовых продуктов;
- не допускать соприкосновения готовых продуктов и не прошедших термическую обработку;
- на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов.