

Профилактика энтеровирусной инфекции

Энтеровирусная инфекция - болезнь, вызываемая энтеровирусами, которые очень устойчивы во внешней среде. Энтеровирусы хорошо переносят низкие температуры: в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель, в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде - около месяца, в очищенных сточных водах - до двух месяцев.



Энтеровирусы способны поражать многие органы и ткани и органы человека (центральную и периферическую нервную систему, сердце, легкие, печень, почки, желудочно-кишечный тракт, кожу, органы зрения). В связи с этим различают различные формы заболевания. Наиболее распространенными является:

- серозный вирусный менингит,
- энтеровирусная лихорадка или « летний грипп»,
- герпангина,
- энтеровирусная экзантема,
- геморрагический конъюнктивит,
- энтеровирусная диарея,
- миокардит.

Как же попадают энтеровирусы в наш организм? Как правило, от больного человека к здоровому через загрязненную пищу, воду, предметы, которые окружают человека, грязные руки. Не исключен путь передачи по воздуху при чихании, кашле, разговоре.



Факторами риска также являются купание в загрязненных вирусами водоемах, употребление немытых овощей и фруктов, питьевой воды сомнительного качества.

От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 2 до 10 суток, чаще 2-5 дней. После окончания инкубационного периода у больных появляются первые **настораживающие симптомы энтеровирусной инфекции:**

- лихорадка;
- головная боль;
- боли в брюшной области;
- подташнивание, иногда рвота.

Данные симптомы энтеровирусной инфекции выражены слабо, а в некоторых случаях инфекция вообще не проявляет себя. Более серьезные признаки наблюдаются лишь после попадания возбудителей в кровеносную систему и их распространения по жизненно важным системам организма. С этого момента пациенты начинают жаловаться на:

- повышение температуры тела;
- появление сыпи на руках и ногах;
- отеки конечностей;
- язвы в ротовой полости.

Одна из тяжелых форм энтеровирусной инфекции - **серозный менингит**. Его особенностями является распирающая головная боль с локализацией в лобно-височной или затылочной области и рвота без предварительной тошноты, не связанная с приемом пищи и не приносящая больному облегчения. При появлении указанных симптомов необходимо немедленно обратиться к врачу.

В отличие от бактерий кишечные вирусы, к которым относится и энтеровирус, в пище, воде, на поверхностях предметов не размножаются, но долго выживают. Например, в воде они сохраняются до 110 дней, в мясе и твороге до 6 месяцев, прочих поверхностях - до 70 дней. На свежих овощах и фруктах энтеровирусы обнаруживаются в 80% случаев. Кипячение их убивает мгновенно. Энтеровирусы теряют активность при воздействии ультрафиолетовых лучей; а свободный хлор и озон также для них губительны.

Что же делать, чтобы не заболеть? Вот дюжина «золотых» правил:

- Соблюдайте правила личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, после прихода домой с улицы. Не забывайте помыть руки детям, учите их правилам личной гигиены.



- Мойте дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете.
- Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.
- Купаться следует только в отведенных для этой цели местах, учите детей не заглатывать воду при купании.
- Фрукты, овощи, ягоды мойте под проточной водой, затем обдавайте кипятком.
- Имейте ножи, разделочные доски отдельно для сырых и вареных продуктов, для салата, хлеба. Посуду, где хранились сырые продукты, тщательно мойте с моющими средствами и ошпаривайте.
- Не допускайте соприкосновения между продуктами прошедшими и не прошедшими кулинарную обработку.
- Упаковывайте каждый продукт в отдельную чистую упаковку, берегите продукты от загрязнения.
- Содержите в чистоте свой дом, особенно кухню и туалет.
- Защищайте пищу от насекомых, грызунов и домашних животных, возможных переносчиков инфекции и ведите борьбу с мухами и тараканами.
- Регулярно мойте и содержите в чистоте детские игрушки.
- В течение первого года жизни ребенок должен получать грудное молоко - это резко снижает попадание энтеровирусов в кишечник.
- Особое внимание обращайте на питание детей до года: давайте ребенку только свежие продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь, тщательно следите за гигиеной.
- Детское питание детям грудного возраста готовьте перед кормлением ребенка на один прием пищи.
- Не рекомендуется покупать продукты в местах несанкционированной торговли.

Помните, что заболевание легче предупредить, соблюдая элементарные меры профилактики, чем лечить.

Будьте здоровы!