

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Возбудители острых кишечных инфекций и энтеровирусы попадают в организм человека:

- через загрязненную пищу, воду, предметы, которые окружают человека, грязные руки;
- при употреблении немытых овощей и фруктов, питьевой воды сомнительного качества;
- при купании в загрязненных вирусами водоемах.

Особенностью энтеровируса является то, что он очень устойчив в окружающей среде.

В воде может сохраняться до 110 дней, в мясе, твороге до 6 месяцев, а на других поверхностях - до 70 дней. Энтеровирусы обнаруживаются и на свежих овощах и фруктах. Кипячение их убивает мгновенно.

От момента заражения до первых признаков заболевания проходит от 2 до 10 суток. Заболевание начинается чаще всего остро с внезапного подъема температуры, головной боли, общей слабости, головокружения, нарушения сна, тошноты, рвоты, болей в животе, жидкого водянистого стула.

Что необходимо делать, чтобы не заразиться энтеровирусом и возбудителями острых кишечных инфекций:

1) Соблюдать правила личной гигиены:

- тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, перед приготовлением пищи, после прихода с улицы домой;
- тщательно мыть руки детям;
- фрукты, овощи мыть под проточной водой, а затем обдавать кипятком.

2) Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду.

3) Покупать продукты только в санкционированных (разрешенных) местах торговли.

4) Купаться можно только в официально отведенных для этой цели местах.

5) Приучать детей не заглатывать воду при купании.

6) Содержать в чистоте детские игрушки, тщательно мыть их.

7) Ежедневно проводить влажную уборку в доме, квартире. Содержать в чистоте кухню, туалет.

Тщательно мыть дверные ручки, краны и ручки для спуска воды в туалете.

При приготовлении пищи необходимо соблюдать следующие правила:

- иметь отдельно предназначенные ножи, разделочные доски для сырых и вареных продуктов, отдельно для хлеба;
- не допускать соприкосновения между сырыми продуктами и продуктами, прошедшими кулинарную обработку;
- необходимо каждый продукт упаковывать в чистую, отдельную упаковку, тару и беречь продукты от загрязнения.



Особое внимание детям до 1 года:

Детское питание детям до 1 года (смеси, каши и т.д.) готовить только перед кормлением ребенка и только на один прием.

При контакте с больным острой кишечной инфекцией, энтеровирусной инфекцией или любой другой инфекцией необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья и при появлении каких-либо жалоб или симптомов болезни незамедлительно обратиться к врачу.

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