

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – заболевания, вызываемые различными микроорганизмами, которые проявляются высокой температурой, тошнотой, рвотой, многократным жидким стулом.

Как происходит заражение?

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

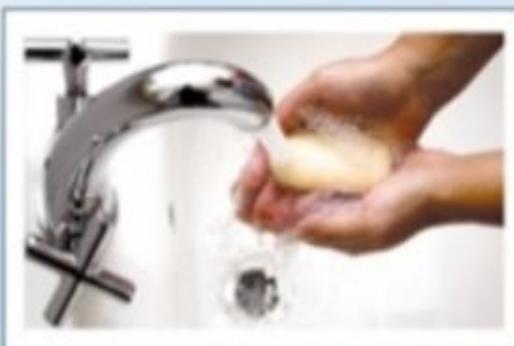
Источники инфекции:
больные и бактерионосители.

Чтобы не допустить заболевания, необходимо:

- строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, приготовлением пищи, после прихода с улицы;
- не покупать продукты питания в неустановленных местах торговли. Требовать удостоверение качества на продаваемую продукцию;
- соблюдать сроки и правила хранения продуктов;
- перед употреблением овощи и фрукты тщательно промыть кипяченой водой;
- не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог). Использовать раздельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду);
- защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами;
- не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

Внимание!

- Приготовленную пищу можно оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Вода может являться причиной многих инфекционных заболеваний. Не пейте воду из случайных источников, употребляйте только прокипяченную водопроводную или бутилированную воду.



Помните! Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и своих близких от заболеваний острыми кишечными инфекциями.

Профилактика энтеровирусных инфекций



Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) - это группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых кишечными вирусами (энтеровирусами). Для данной инфекции характерно достаточно острое начало, лихорадка и большое многообразие клинических симптомов, обусловленных поражением желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем, а также легких, печени, почек и др.

Клинические

- энтеровирусный энтерит,
- энтеровирусная экзантемная лихорадка,
- энтеровирусный везикулярный фарингит,
- энтеровирусный стоматит с экзантемой,
- энтеровирусный энцефалит,
- энтеровирусный менингит.

Как происходит

- ❖ при употреблении человеком загрязненной пищи или воды;
- ❖ через грязные руки и предметы обихода;
- ❖ воздушно-капельным путем

Чтобы защитить себя и детей от энтеровирусной инфекции рекомендуется следующее:

- соблюдайте меры личной профилактики: тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, а также после прихода домой с улицы;
- не употребляйте для питья некипяченую воду, воду из открытых водоемов и других источников водоснабжения; не купайтесь в открытых водоемах, купание в которых запрещено;
- фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем ополаскивайте их кипяченой водой;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- соблюдайте режим мытья столовой и кухонной посуды с использованием моющих средств;
- воздерживайтесь от покупок скоропортящихся пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование; не употребляйте продукты с истекшим сроком годности; не переносите и не храните в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыры, творог);
- соблюдайте температурный режим хранения скоропортящихся продуктов;
- защищайте пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;
- перед приготовлением пищи и кормлением детей мойте тщательно руки с мылом;
- для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания;
- детскую посуду и игрушки регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополосните, перед использованием обдайте кипятком;
- регулярно проветривайте и убирайте помещение.



Если Ваш ребенок заболел, не ведите его в детский сад или школу, чтобы не заразить инфекцией других детей, обратитесь за медицинской помощью к врачу.

Острые кишечные инфекции

Острые кишечные инфекции (ОКИ) это заболевания, которые вызываются различными микроорганизмами – бактериями, вирусами, простейшими.

- ☒ К кишечным инфекциям относятся дизентерия, вирусный гепатит А, ротавирусная, энтеровирусная и норовирусная инфекции, сальмонеллэз, иерсиниоз.
- ☒ Возбудители попадают в окружающую среду с выделениями заражённого человека и загрязняют воду, продукты питания, могут попадать на предметы обихода.
- ☒ Заражение человека происходит при употреблении инфицированной воды и продуктов питания (овощи, фрукты, молочные, готовые мясные, рыбные продукты, салаты), а также через грязные руки, посуду и предметы обихода. Значительную роль в распространении ОКИ играют мухи.

Простые правила безопасности

1. Соблюдайте чистоту и порядок

- ☒ мойте руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета и возвращения с улицы;
- ☒ содержите в чистоте посуду, инвентарь, рабочие поверхности и пол на кухне. Регулярно меняйте полотенца, губки для мытья посуды и уборки.
- ☒ защищайте кухню и продукты от мух и грызунов.



2. Разделяйте сырое и готовое

- ☒ При покупке и хранении держите отдельно сырье и готовые продукты. Храните их в упаковке, в разных закрытых ёмкостях на разных полках холодильника.
- ☒ Для обработки приготовления сырых и готовых продуктов пользуйтесь раздельным инвентарём (ножи, доски).

3. Правильно готовьте продукты

- ☒ Тщательно проваривайте и прожаривайте мясо, птицу, рыбу и яйца. В результате приготовления вытекающий из продуктов сок должен быть прозрачным.
- ☒ Разогревая первые и вторые блюда, доводите их до кипения.
- ☒ Молоко и воду перед употреблением кипятите.
- ☒ Детское питание готовьте только на одно кормление

4. Соблюдайте температурный режим

- ☒ Скоропортящиеся продукты храните только в холодильнике
- ☒ Не оставляйте готовые блюда при комнатной температуре более 2-х часов. Приготовленные блюда держите горячими.
- ☒ Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Выбирайте доброкачественные продукты

- ➔ Покупая продукты, обращайте внимание сроки реализации и условия хранения.
- ➔ Не покупайте «нестандартные» продукты и продукты с явными признаками порчи.
- ➔ Не покупайте продукты у случайных лиц и в местах, не установленных для торговли.

6. Соблюдайте сроки хранения и реализации продуктов. Не храните продукты долго даже в холодильнике.

7. Тщательно мойте овощи и фрукты под проточной водой. А при употреблении в сыром виде ополаскивайте кипячёной водой.

8. Отправляясь в путешествие или за город, не берите с собой скоропортящиеся продукты.





ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Памятка для родителей

ЧТО ТАКОЕ ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ?

Энтеровирусная инфекция – инфекционное заболевание, которое способно поражать многие ткани и органы человека, такие как: центральная нервная система, сердце, легкие, печень, почки и др.

Сезонность:

- весенне-летний,
- летне-осенний периоды.

Заражение происходит через

- воду,
- продукты питания,
- испражнения больного,
- капельки слюны,
- мокроту при кашле и чихании,
- купание в открытых водоемах.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде!

- 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 2-х месяцев.

Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении, при воздействии хлорсодержащих препаратов, ультрафиолетового облучения.

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНФЕКЦИИ

Поражается нервная ткань, сердце, печень, поджелудочная железа, мышечная ткань, глаза. Заразиться может каждый, но чаще болеют дети.

Симптомы: повышение температуры до 38-40°, слабость, головная боль, тошнота, рвота, светобоязнь; боли в области сердца, живота, мышцах, боли в горле, герпетические высыпания на дужках и миндалинах. В некоторых случаях наблюдаются катаральные явления со стороны верхних дыхательных путей, насморк, кашель. На 1-2 день болезни - сыпь (преимущественно на руках, ногах, вокруг и в полости рта). Симптомы держатся в течение 24-48 часов (иногда до 8 дней) и затем бесследно исчезают.

Иногда могут развиваться острые вялые параличи конечностей, судороги, дрожание конечностей, косоглазие, нарушение глотания, речи и другие.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

В случае появления этих симптомов немедленно обратиться к врачу. Исключить самолечение! Так как больному может потребоваться госпитализация, и он может быть источником заражения других людей.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Меры неспецифической профилактики:

- Для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду
- Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета
- Строго соблюдать правила личной и общественной гигиены
- Перед употреблением необходимо тщательно мыть фрукты и овощи с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком
- Купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду
- Не приобретать продукты у частных лиц и в неустановленных для торговли местах.



При контакте с больным энтеровирусной инфекцией необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья и при появлении каких-либо симптомов заболевания немедленно обратиться к врачу!

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

Глистные заболевания (гельминтозы)

Глистные заболевания вызываются глистами, или гельминтами, — паразитическими червями, приспособленными к жизни в другом живом организме. Глисты встречаются как у человека и животных, так и у растений.

Надо знать!

- В природе существует свыше 100 видов червей, которые могут существовать в организме человека, его кишечнике, мышцах (в том числе и сердечной), желчных путях, печени, мозге и т. п.
- Продукты жизнедеятельности, выделяемые глистами, впитываются в кровь ребенка и вредно влияют на его здоровье.
- Глисты, живущие в кишечнике человека, откладывают там яйца, которые с каловыми массами выделяются наружу.
- Чаще всего у детей встречаются аскариды и остирицы.
- Дети легко заражаются, играя в песке, грунте (именно там находятся яйца глистов), употребляя некипяченую воду, немытые овощи, ягоды, фрукты.
- Некоторыми видами глистов можно заразиться, съев недоваренное или недожаренное мясо или рыбу.

Симптомы болезни

- Снижение аппетита.
- Слюнотечение, дурнота, рвота.
- Спазматическая боль в животе.
- Понес или запор.
- Ребенок бледный, похудевший, возбужден, плохо спит.
- Могут проявляться общая слабость, головная боль, судороги и даже нервные приступы.

Профилактика

- Приучать детей к гигиене (мыть руки, стричь ногти).
- Обязательно мыть овощи, ягоды, фрукты.
- Употреблять в пищу мясо и рыбу, которые прошли соответствующую термическую обработку.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОБИОЗА

Энт еробиоз – это заболевание, возбудителем которого являются остицы. Ост рици – мелкие круглые черви белого цвета. Длина самца – 2–5 мм, самки – 9–12 мм.

Паразитируют остицы в тонких и толстых кишках человека, закрепляясь на слизистой оболочке. Часть их выходит наружу с испражнениями. Самка откладывает яйца вокруг заднего прохода, промежности, вызывая сильный зуд. Иногда наблюдаются диспептические расстройства, снижение аппетита, массы тела, жидкий стул с примесью слизи.

Часто дети сами себя заражают повторно. При расчесывании зудящих мест яйца прилипают к пальцам, попадают под ногти, переносятся на загрязненных руках на пищевые продукты, игрушки или попадают сразу в рот.

ПРОФИЛАКТИКА:

Чтобы не произошло самозаражение остицами, надо укладывать ребенка спать в трусиках и пижаме. Это предохраняет от расчесов, загрязнения пальцев рук, постельного белья. Ежедневно утром и вечером следует обмывать промежность водой с мылом и менять трусики. Постельное белье и трусики рекомендуется проглашивать горячим утюгом после стирки.

Огромное значение имеют культ урно-игиенические навыки: частое мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, регулярное купание, смена белья, уход за одеждой, ногтями. К соблюдению личной гигиены важно приучать детей с самого раннего детства.

ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!



Профилактика энтеробиоза

Гигиенические мероприятия для профилактики энтеробиоза



- Соблюдать правила личной гигиены;
- Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой, после возвращения с улицы;
- Коротко стричь ногти на руках; избавиться от вредной привычки грызть ногти;
- Постельное белье менять не реже 1 раза в неделю;
- Стирать постельное белье нужно только в горячей воде; после стирки обязательно проглаживать белье с двух сторон;
- Поддерживать чистоту в жилых и общественных помещениях. Ежедневно проводить в квартире влажную уборку;
- Не допускать скученности в помещениях; регулярно их проветривать.

Противоэпидемические (профилактические) мероприятия

- При регистрации случаев источников заражения остицами в очаге инфекции пролечивают всех контактировавших с больным человеком;
- Меры по предупреждению передачи возбудителя и оздоровлению источников инвазии:
 - проведение ежедневной двухкратной влажной уборки помещений с применением мыльно-содового раствора (ручки дверей, шкафов, выключатели, полы у плинтусов и под мебелью вентиляционные решетки и места скопления пыли);
 - облучение бактерицидными лампами в течение 30 минут на расстоянии 25 см мягких игрушек, ковров, дорожек на период лечения;
 - мытье твердых и резиновых игрушек с применением моющих и дезинфицирующих средств;
 - обработка пылесосом в первые 3 дня лечения мягкого инвентаря: одеял, матрацев и подушек;
 - встряхивание вне помещения одеял и постельного белья;
 - ежедневная смена или проглаживание горячим утюгом нательного, постельного белья и полотенец.

Выполнение гигиенических и противоэпидемических мероприятий является основой профилактики распространения энтеробиоза!

Что такое энтеробиоз?

Энтеробиоз – паразитарная болезнь, которую вызывают остирицы.

Остирицы – мелкие тонкие гельминты белого цвета, длиной до 1 см, обитающие в кишечнике, чаще у детей, но болеют и взрослые.

Одна остирица одномоментно откладывает на перианальных складках до 17 тыс. незрелых яиц. А на теле ребенка эти яйца созревают до заразной стадии за 4–5 часов во время сна, и уже утром ребенок может повторно заразить себя и окружающих, распространяя яйца остирицы во внешней среде (через нательное и постельное белье, игрушки, книги и другие предметы).



Весь цикл развития остирицы в организме человека, с момента проглатывания яиц до момента их выделения 30–35 дней.

Как происходит заражение?

Источник – больной энтеробиозом человек.

Созревшие яйца остириц попадают на нательное и постельное белье больного. При почесывании зудящих мест, а ребенок делает это непроизвольно как ночью, так и днем, яйца остириц оказываются на руках и скапливаются под ногтями. Через грязные руки загрязняются предметы, с которыми контактирует больной, кроме того, при встряхивании постельных принадлежностей и белья больного, яйца остирицы оказываются в воздухе, скапливаются в пыли, на полу и т.д. Заражение окружающих происходит при непосредственном контакте с больным, а также через загрязненные яйцами остириц руки, предметы общих, продукты питания.

Остирицы легко передаются от человека к человеку в семье, детском коллективе (детский сад, школа, спортивные секции, в том числе и бассейн, занятия в кружках и др.).



Какой вред наносят остирицы?

Самым частым симптомом энтеробиоза является зуд в области заднепроходного отверстия, который появляется до выхода остириц наружу и во время яйцекладки.



Повышается утомляемость, раздражительность, снижается работоспособность. Дети плохо едят, становятся капризными и неуправляемыми. Нередко наблюдаются неустойчивый стул, тошнота, боли в животе, симптомы аллергии – различные высыпания на коже. Остирицы могут заползать в мочеиспускательный канал и влагалище, вызывая воспаление, способствуя развитию ночных недержания мочи. Энтеробиоз снижает иммунитет.

При отсутствии специфического лечения и несоблюдении мер личной профилактики заболевание может длиться годами.