

Энтеровирусная инфекция и меры её профилактики

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) представляют собой группу острых инфекционных заболеваний вирусной этиологии, вызываемых различными представителями энтеровирусов, 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, на предметах обихода, продуктах питания (фрукты, овощи) – до нескольких дней.

Все возбудители энтеровирусных инфекций отличаются устойчивостью к замораживанию и химическим дезинфицирующим средствам. А вот кипячение их убивает мгновенно.

Для энтеровирусной инфекции характерна летне-осенняя сезонность. Среди заболевших преобладают дети.

Источником инфекции является человек (больной или носитель). Как попадают энтеровирусы в наш организм? Как правило, от больного человека к здоровому через загрязненную пищу, воду. Чаще всего заражение происходит при употреблении в пищу загрязненных вирусами овощей. Вирусы попадают на овощи и фрукты при загрязнении необеззараженными сточными водами. Некоторые энтеровирусы выделяются с секретом слизистых оболочек дыхательных путей, что может способствовать реализации аэрозольного механизма передачи (при чихании, кашле, разговоре). Отмечаются случаи заражения контактно-бытовым путем (загрязненные руки, предметы быта, личной гигиены). Часто заражение происходит при купании в открытых водоемах.

Инкубационный период составляет в среднем от 1 до 10 дней, чаще 2-5 дней. Болезнь начинается чаще всего остро с внезапного подъема температуры, головной боли, общей слабости, головокружения, нарушения сна, тошноты, рвоты. Также возможно появление болей в животе, жидкого стула.

Энтеровирусная инфекция характеризуется разнообразием клинических проявлений: серозный менингит, геморрагический конъюнктивит, герпангина, афтозный стоматит, миалгия, экзантема и другие. Наиболее тяжелой формой является серозный менингит, его основные симптомы: повышение температуры тела (до 39°C и выше), сильная головная боль, рвота, светобоязнь. **При появлении этих симптомов необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью!**

Чтобы избежать заболевания, не забывайте о «золотых» правилах:

- 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 мыть руки маленьким детям, учите их правилам личной гигиены;
- Фрукты, овощи, ягоды тщательно мойте под проточной водой, затем обдавайте кипятком. Исключите «привычку» пробовать немытые фрукты, приобретая их на рынках;
- Употребляйте для питья кипяченую или бутилированную воду;
- На кухне 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 сырыми продуктами и продуктами прошедшими кулинарную обработку;
- Регулярно мойте и содержите в чистоте детские игрушки;
- Особое внимание обращайтесь на питание детей до года: давайте ребенку только свежие продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь, тщательно следите за гигиеной. Питание детям грудного возраста готовьте перед кормлением ребенка на один прием пищи;
- Не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли;
- Купаться следует только в отведенных для этой цели местах, учите детей не заглатывать воду при купании.

Помните, что заболевание легче предупредить! Будьте здоровы!