

Как защититься от кишечной инфекции?

- тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, а также после посещения туалета и улицы,
- следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены,
- пить бутилированную или кипяченую воду,
- тщательно мыть зелень, фрукты, овощи и ягоды,
- следить за сроками годности продуктов,
- проводить тщательную термическую обработку сырых продуктов,
- готовую пищу хранить в холодильнике,
- соблюдать чистоту на кухне, не хранить мусор,
- купаться только в разрешенных для этих целей водоемах и не заглатывать воду.

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций.

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Профилактика кишечных инфекций



Каждый человек хотя бы раз в жизни встречался с кишечной инфекцией.

Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года, но в летне-осенний период риск выше.

Источник инфекции - больной человек или здоровый носитель инфекции.

Многие заболевшие переносят кишечную инфекцию легко, но для некоторых она может быть очень опасной:

- дети младшего возраста,
- пожилые люди,
- лица с иммунодефицитом.

Как происходит заражение?

- через грязные руки,
- при употреблении немытых овощей, фруктов и ягод,
- при употреблении недоброкачественной или не прошедшей термическую обработку пищи,
- при непосредственном контакте с больным или носителем кишечной инфекцией,
- при употреблении недоброкачественной воды или заглатывании воды во время купания в водоеме,
- воздушно-капельно, если возбудитель инфекции вирус.

Какие симптомы?

Рвота, тошнота, боли в животе, диарея, температура, озноб, потливость, слабость.

Кишечная инфекция может протекать бессимптомно, но такой человек все равно заразен для окружающих.

Когда обращаться к врачу?

- рвота не прекращается более 48 часов,
- рвота с кровью,
- стул с кровью,
- появились симптомы обезвоживания: вялость, сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.

Симптомы кишечной инфекции у ребенка - повод срочно обратиться к врачу!

Если в семье кто-то заболел?

- заболевшего изолировать,
- выделить больному личную посуду и полотенце,
- при уходе за больными соблюдать правила личной гигиены – мыть руки с мылом,
- регулярно проводить влажную уборку и проветривать дом.

Возбудители кишечной инфекции:

- бактерии: сальмонеллез, иерсиниоз, холера, дизентерия и др.
- вирусы: ротавирусная, норовирусная, энтеровирусная инфекции и др.
- грибки и простейшие: амебиаз, лямблиоз.





МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПЕРЕДАЧЕЙ ВОДНЫМ ПУТЕМ



ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНУЮ
ИЛИ БУТИЛИРОВАННУЮ ВОДУ



НЕ МОЙТЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ
И ПОСУДУ ВОДОЙ ИЗ
ВОДОЕМА



НА ОТДЫХЕ В ЭКЗОТИЧЕСКИХ
СТРАНАХ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДОЙ
НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПИТЬЯ, НО
И ДЛЯ УМЫВАНИЯ И ЧИСТКИ
ЗУБОВ



НЕ ЗАГЛАТЫВАЙТЕ
ВОДУ ПРИ КУПАНИИ



КУПАЙТЕСЬ В РАЗРЕШЕННЫХ
ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ВОДОЕМАХ



МОЙТЕ РУКИ ЧИСТОЙ ВОДОЙ
С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ,
ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, ПРОГУЛОК,
КОНТАКТА С ЖИВОТНЫМИ,
ГАДЖЕТАМИ ИЛИ ДЕНЬГАМИ



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мой руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мой фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пей только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегай контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайся только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Не заглатывай воду во время купания



Защищай пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно сообщить взрослым

Твой Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мойте фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пейте только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегайте контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайтесь только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Следите за детьми во время купания во избежание заглатывания воды



Защищайте пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно обращаться за медицинской помощью

Ваш Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мой руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мой фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пей только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегай контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайся только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Не заглатывай воду во время купания



Защищай пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно сообщить взрослым

Твой Роспотребнадзор



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОКУПКЕ БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДЫ

Покупая питьевую воду, обратите внимание на тару:



**КАЧЕСТВЕННАЯ БУТЫЛКА
С ВОДОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ
ГЕРМЕТИЧНО ЗАКРЫТА**



**НАЛИЧИЕ ШТРИХ-КОДА НА ЭТИКЕТКЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕГО
ПРОВЕРИТЬ СВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЕ**



**ЭТИКЕТКА НАКЛЕЕНА
РОВНО, НЕ СМОРЩЕНА**



**ДАТА ВЫПУСКА И НОМЕР
ПАРТИИ НАНЕСЕНЫ
ТИПОГРАФСКИМ СПОСОБОМ**



Ваш Роспотребнадзор



ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



Чаще всего встречается
летом и осенью



Источник инфекции —
больной человек
или носитель



От заражения до первых
признаков заболевания
проходит 2-10 дней,
в среднем — 3-4 дня

! СИМПТОМЫ

- боль в животе,
диарея
- боль в горле
- сыпь на коже
и слизистых
- высокая
температура тела

ПЕРЕДАЕТСЯ



Через грязные руки,
игрушки,
другие предметы



При чихании,
кашле



При употреблении в пищу
инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоемах

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ



Мыть руки с мылом:
после прогулки,
перед едой, после туалета



Не контактировать
с людьми с признаками
инфекции



Пить только
бутилированную
или кипяченую воду,
проверять сроки годности
продуктов



Не купаться
в стоячих водоемах,
в фонтанах и в тех местах,
где установлена табличка
«Купание запрещено»

Ваш Роспотребнадзор



ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



Чаще всего встречается
летом и осенью



Источник инфекции —
больной человек
или носитель



От заражения до первых
признаков заболевания
проходит 2-10 дней,
в среднем — 3-4 дня

! СИМПТОМЫ

- боль в животе,
диарея
- боль в горле
- сыпь на коже
и слизистых
- высокая
температура тела

ПЕРЕДАЕТСЯ



Через грязные руки,
игрушки,
другие предметы



При чихании,
кашле



При употреблении в пищу
инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоемах

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ



Мыть руки с мылом:
после прогулки,
перед едой, после туалета



Не контактировать
с людьми с признаками
инфекции



Пить только
бутилированную
или кипяченую воду,
проверить сроки годности
продуктов



Не купаться
в стоячих водоемах,
в фонтанах и в тех местах,
где установлена табличка
«Купание запрещено»

Твой Роспотребнадзор



Острые кишечные инфекционные заболевания

К кишечным инфекциям относятся:

- Дизентерия
- Сальмонеллез
- Брюшной тиф
- Холера
- Вирусный гепатит и др.



водный и пищевой (через инфицированную воду и пищу)



контактно-бытовой (через грязные руки, общую посуду, общие вещи, общие игрушки (у детей))



Распространению кишечных инфекций в летний период способствуют мухи



Кишечные инфекции иногда могут протекать в скрытой или в бессимптомной форме

Выделение возбудителя из организма связано с актом дефекации.



После любой перенесенной кишечной инфекции человек может стать



бактерионосителем.

Бактерионосителей и больных отстраняют от работы



НОРО-, РОТОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

В последнее время увеличилось количество кишечных инфекций, вызванных кишечными вирусами. Самые распространенные из них — норо-, ротавирусы.

Первые признаки недуга возникают спустя 24-48 часов после заражения



Сильная тошнота, переходящая в рвоту;
диарея;
повышенная температура тела;
мышечные и головные боли;
слабость.

! Если рвота не прекращается и состояние ухудшается, незамедлительно обращайтесь в скорую медицинскую помощь



Источником норо-, ротавирусной инфекции является больной человек или бессимптомный носитель



Пути передачи норо-, ротавируса:



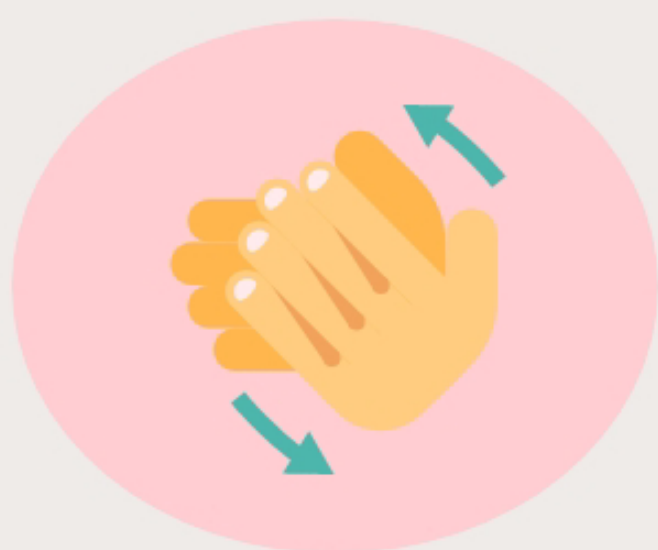
водный и пищевой (инфицированная вода, пищевые продукты, в том числе немытые овощи и фрукты)



контактно-бытовой (грязные руки, общая посуда, игрушки и другие объекты окружающей среды)



аэрозольный механизм передачи возбудителя в результате контаминации (загрязнение микробами) окружающей среды и воздуха каплями рвотных масс, которые содержат вирус.



Факторами передачи норо-, ротавирусов контактно-бытовым путем обычно служат грязные руки работников, контактирующие с пищевыми продуктами и контаминированные поверхности



Источником инфекции при пищевых вспышках во многих случаях становятся работники общественного питания и члены семей кухонных работников.



Водный путь реализуется при попадании в организм человека контаминированной воды, в том числе воды закрытых и открытых водоемов.

Несмотря на то, что норо-, ротавирусы обладают высокой заражаемостью, устойчивостью и длительным сохранением жизнеспособности во внешней среде, профилактика норо-, ротавирусной инфекции, как и других кишечных инфекций элементарна



Профилактика всех острых кишечных инфекционных заболеваний, в том числе и норо-, ротавирусной инфекции

Необходимо придерживаться следующих простых рекомендаций:



Соблюдать личную гигиену



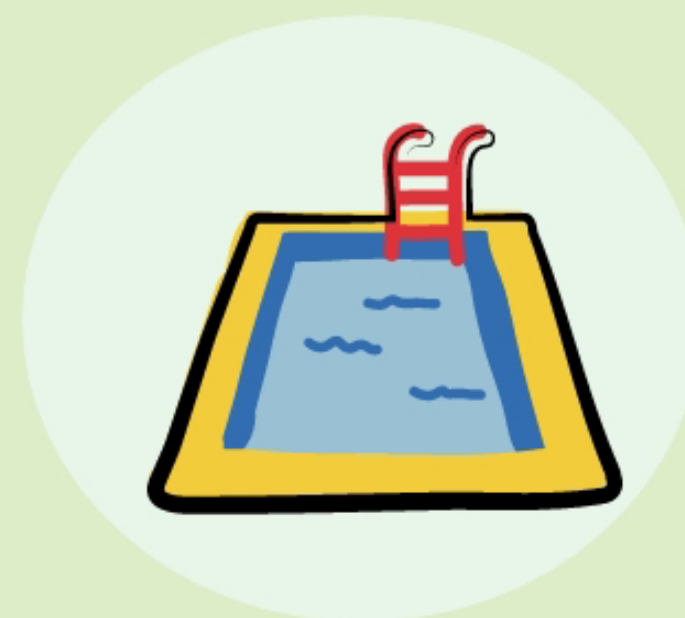
Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды



Употреблять термически обработанные продукты питания



Употреблять гарантированно безопасную воду и напитки



При купании в бассейнах и водоемах избегать попадания воды в рот



При наличии расстройства стула, тошноты и рвоты, ни в коем случае не заниматься самолечением.

Помните, что только врач может назначить вам адекватное лечение.