

Осторожно – кишечные инфекции!

В период весеннего паводка может наблюдаться повышенная заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ). В большинстве случаев это связано с попаданием талых вод в системы водоснабжения, колодцы, подтоплением систем водоснабжения и канализования.

Возбудителями ОКИ являются бактерии и вирусы, которые весьма устойчивы и могут долгое время (неделями) сохраняться во внешней среде. Пути передачи ОКИ - водный (через некипяченую, содержащую возбудители ОКИ, воду), пищевой (через разнообразные, загрязненные возбудителями ОКИ, пищевые продукты, чаще немытые ягоды, овощи, фрукты), а также контактно-бытовой (через загрязненные возбудителем руки, посуду).

Проникнув в организм человека через рот, куда они попадают с пищей, водой или заносятся с грязными руками, микробы активно размножаются в кишечнике, что нарушает процесс пищеварения, а также приводит к воспалению слизистой оболочки кишечника. Первые признаки болезни появляются не сразу (от нескольких часов до 7 суток с момента заражения).

Основной симптом острой кишечной инфекции - понос от нескольких до 10 и более раз в сутки. Кроме того, заболевание может сопровождаться повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, болями в животе, отсутствием аппетита, общей слабостью.

В качестве профилактики острых кишечных инфекций настоятельно рекомендуется соблюдать элементарные гигиенические нормы:

- **пить только кипяченую и (или) бутилированную воду;**
- **обязательно мыть руки с моющими средствами перед едой и после посещения туалета, особенно следить за чистотой рук детей;**
- **после мытья посуды с моющим средством обдавать ее горячей водой (кипятком);**
- **тщательно проваривать и прожаривать пищу;**
- **соблюдать условия и сроки хранения приготовленных блюд и скоропортящейся пищевой продукции;**
- **фрукты и овощи перед употреблением мыть проточной водой, а после этого ополаскивать кипяченой водой или обдавать кипятком;**
- **своевременно обращаться за медицинской помощью.**

Что делать, если все-таки возникли симптомы заболевания?

При появлении первых признаков ОКИ рекомендуется срочно обратиться к врачу, сдать все необходимые анализы, после чего сразу же начинать предписанное специалистом лечение. В том случае, если больному назначено амбулаторное лечение, следует его изолировать в отдельную комнату, выделить ему отдельную посуду, ежедневно проводить текущую дезинфекцию мест общего пользования рекомендованными для этого средствами согласно инструкциям по их применению.

Памятка разработана отделом эпидемиологического надзора
Управления Роспотребнадзора по Архангельской области