Вирусные диареи. Как предупредить заражение?

Вирусные кишечные инфекции - группа инфекционных заболеваний, характеризующая преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, симптомами общего недомогания, а также поражением других органов и систем.

Наиболее часто кишечные диареи вызывают ротавирусы, норовирусы, энтеровирусы, реже реовирусы и аденовирусы. Поражаются все возрастные группы, но особую опасность указанные вирусы представляют для детей первых лет жизни, пожилых и ослабленных лиц. Источником инфекции является больной человек или вирусоноситель. Основной механизм передачи фекально-оральный, реализуемый посредством различных путей передачи: пищевым (немытые фрукты, овощи), контактно-бытовым (грязные руки), водным (при использовании воды содержащей вирус, что характерно для норовирусной инфекции).

Основные признаки заболевания появляются через 12-48 часов - 3 суток после заражения (чаще в первые сутки). Отмечаются температура до 380С, частый жидкий стул, рвота, боли в животе. У части больных наблюдаются воспалительные изменения со стороны верхних дыхательных путей, увеличение лимфатических узлов (при аденовирусной инфекции), сыпь, герпетическая ангина (при энтеровирусной инфекции).

Чтобы защитить себя и своих близких от острых кишечных инфекций, в том числе вирусной этиологии, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

по возможности, как можно дольше кормить детей раннего возраста грудным молоком, т.к. в нем находятся антитела, защищающие малыша;

воспитывать у себя и своих детей привычку обязательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой;

обмывать горячей водой индивидуальные упаковки с йогуртом, соком, которые даете детям;

разбавлять детскую смесь следует только кипяченой водой, готовить смеси исключительно на одно кормление;

тщательно мыть овощи и фрукты и обязательно обдавать их кипятком;

употреблять гарантированно безопасную воду (бутилированную, кипяченую);

подвергать достаточной термической обработке все продукты питания и блюда из них;

избегать контакта сырых и готовых продуктов, выделять отдельный разделочный инвентарь (ножи и доски) для сырых и готовых блюд;

не употреблять продукты сомнительного происхождения, с истекшим сроком годности;

следить за гигиеной жилого помещения, за чистотой предметов обихода, таких как соски, пустышки, бутылочки, игрушки, дверные ручки, спусковые краны унитазов;

следить за состоянием здоровья всех членов семьи; в случае заболевания - изолировать больного, обеспечить его индивидуальным бельем и посудой, и обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение

Соблюдение изложенных правил - надежная защита от заболеваний острыми кишечными инфекциями, в том числе вирусной этиологии!