**ПРОФИЛАКТИКА ОКИ, В Т.Ч. ВИРУСНОЙ ЭТИОЛОГИИ**

Острые кишечные заболевания (далее – ОКИ) – это группа инфекционных заболеваний, которые, хотя и вызываются различными микробами, имеют общий путь заражения (возбудитель проникает в организм человека через рот и активно размножается в его кишечнике).

Для острых вирусных кишечных инфекций характерна высокая восприимчивость людей, малая инфицирующая доза (для заражения достаточно10-100 частиц вируса), длительное сохранение жизнеспособности вирусов во внешней среде, множественные пути передачи инфекции. В отличие от бактерий кишечные вирусы в пищевых продуктах, воде, на поверхности предметов не размножаются, но долго выживают. Доказан воздушно-капельный путь передачи ОКИ вирусной этиологии (в результате вдыхания человеком воздуха, который содержит вирусные частицы, попавшие в него при рвоте или диарее - поносе). Наиболее восприимчивы к вирусным кишечным инфекциям маленькие дети. В первую очередь первых лет жизни, так как малыши очень часто тянут в рот разные предметы, в том числе игрушки при прогулках на улице, на детской площадке и др. Довольно быстро распространяются ОКИ вирусной этиологии в организованных коллективах для детей и подростков (детский сад, школа, оздоровительный лагерь, кружок и др.).

**Энтеровирусные инфекции человека** – это острые инфекционные заболевания, вызываемые кишечными вирусами (энтеровирусами). Известно более 70 типов этих вирусов. Инфекции, вызываемые ими, распространены повсеместно и регистрируются в течение всего года, но чаще болеют в период с июня по октябрь. Источником инфекции является больной или вирусоноситель. От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 2 до 14 дней, в среднем до 2-5 дней. Вирус обнаруживают в крови, моче, носоглотке и фекалиях за несколько дней до появления симптомов заболевания. Для данной инфекции характерно большое многообразие клинических симптомов, обусловленных поражением желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем, а также легких, печени, почек и других органов. Заболевание протекает, как правило, без осложнений, заканчивается выздоровлением. Несмотря на разнообразие клинических вариантов инфекции, имеются общие для всех проявления болезни: заболевание начинается остро с внезапного повышения температуры тела до 38-40°С, головной боли, общей слабости, головокружения, нарушения сна; повышенная температура тела держится 3-5 дней, через 2-4 дня не исключены повторные волны подъёма температуры, тошнота и рвота, понос. Энтеровирусы выделяются в окружающую среду из носоглотки человека в течение 1-2 недель после начала заболевания, из фекалий – в течение нескольких недель и даже месяцев. Наиболее интенсивное выделение возбудителя наблюдается в первые дни болезни. Заражение людей может происходить как воздушно-капельным путём, так и путём передачи возбудителей инфекции через пищу, воду, предметы, которые окружают человека. Употребление немытых овощей и фруктов, питьевой воды негарантированного качества являются главными факторами риска.

**Норовирусная инфекция** – это острая вирусная кишечная инфекция, которая вызывается одним из известных кишечных вирусов – норовирусом, который выделяется от больного человека или вирусоносителя во внешнюю среду с естественными отправлениями и другими выделениями, например, с рвотой. Больной выделяет вирус в течение 3 недель и более после заражения. Норовирусы обладают высокой устойчивостью к действию дезсредств. От заражения до появления первых признаков заболевания проходит от 6 до 48 часов. Заболевание начинается остро и проявляется кратковременным (6-8 часов) повышением температуры тела до 38-39°С, ознобом, ломотой в теле, головной болью, слабостью, бледностью кожных покровов, присоединяется тошнота, многократная рвота и диарея. Такие симптомы заболевания могут продолжаться несколько дней, и если не бороться с обезвоживанием организма могут возникнуть осложнения, особенно у маленьких детей и лиц пожилого возраста.

**Ротавирусная инфекция** – это также высоко заразная острая кишечная инфекция. Заболевание легко передаётся от одного человека к другому через предметы быта, пищу, воду (колодезную, водопроводную, речную). Из пищевых продуктов наиболее опасны загрязнённые овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, обсеменённые вирусами при переработке, хранении, транспортировке или реализации. Источниками заражения для маленьких детей чаще всего являются родители и старшие дети, которые перенесли инфекцию в легкой форме или являются бессимптомными вирусоносителями. Пик заболеваемости этой инфекцией приходится на холодное время года с высокой влажностью. Инкубационный (скрытый) период длится от 12 часов до 7 дней (чаще 1-2 дня). Начало заболевания острое и может напоминать ОРВИ, поэтому ротавирусную инфекцию часто называют «кишечным гриппом». Основные симптомы: повышение температуры тела (1-2 дня выше 39°С), рвота, обильный жидкий стул, вялость, сонливость, отказ от еды и питья, покашливание, незначительный насморк. Вирус выделяется с испражнениями около 3 недель от начала болезни.

**Чтобы предохранить себя и детей от заболевания этими инфекциями медики напоминают о необходимости соблюдения следующих правил:**

* - следить за чистотой рук детей, учить их правилам мытья рук;
* - тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой и во время приготовления пищи, перед едой, а также после прихода домой с улицы;
* - не употреблять для питья некипяченую воду, воду из открытых водоемов; отдавать предпочтение артезианской питьевой воде, расфасованной в бутылки;
* - фрукты, ягоды, овощи тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать их кипятком;
* - иметь и пользоваться разделочным инвентарём (ножи, разделочные доски) отдельно для сырых и варёных продуктов;
* - тщательно мыть столовую и кухонную посуды с использованием моющих средств;
* - отказаться от покупок скоропортящихся пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование;
* - не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
* - не переносить и не хранить в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыры, творог и др.);
* - соблюдать температурный режим хранения скоропортящихся продуктов;
* - защищать пищу от мух, насекомых, грызунов, домашних животных;
* - для кормления грудных детей использовать только свежеприготовленные смеси детского питания;
* - детскую посуду, предметы ухода и игрушки регулярно мыть с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополаскивать, а перед применением обдавать кипятком;
* - обязательно соблюдать чистоту в своём жилище, особенно кухню и санитарные узлы, территорию, чаще проветривать помещения, ежедневно проводить влажную уборку, своевременно выносить в установленные места бытовые отходы, вести борьбу с мухами и тараканами;
* - при поездках за рубеж проживать только в гостиницах, обеспеченных централизованным водоснабжением и канализацией; принимать пищу только в определённых пунктах питания, где используются продукты гарантированного качества промышленного производства; для питья использовать только бутилированную или кипячёную воду, напитки и соки промышленного производства; купаться только в бассейнах или специальных водоёмах.

Некоторые симптомы ОКИ могут отсутствовать, или быть слабо выраженными, поэтому больные не всегда обращаются к врачу, а занимаются самолечением. При первых симптомах заболевания непременно вызовите врача, особенно если заболел ребенок. До прихода врача постарайтесь, по возможности изолировать больного, выделите ему отдельную посуду. Не ведите больного ребенка в детский сад, не отправляйте в школу, где он может явиться источником инфекции для здоровых детей. Если врач рекомендует лечение в инфекционном стационаре, не следует отказываться без веских оснований. При своевременном обращении за медицинской помощью прогноз заболевания благоприятный.