

# Памятка для населения по профилактике острых кишечных инфекций.

С наступлением лета резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями.



Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде. **Термин «кишечные инфекции»** обозначает большую группу инфекционных заболеваний, протекающих с поражением желудочно-кишечного тракта и диареей (поносом) в качестве основного симптома. Острые кишечные инфекции -это обширная группа заболеваний человека. К ней относятся: дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др.

**Источник инфекции** – больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Болеют взрослые и дети, наиболее часто дети – в возрасте от 1 года до 7 лет. На долю детей приходится около 60-65% всех регистрируемых случаев.

**Основной механизм передачи – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.**

**Факторами передачи могут являться: пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы).** Заражению острыми кишечными инфекциями также способствуют: антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.



Восприимчивость к острым кишечным инфекциям высокая. Риск заражения зависит от дозы попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма. Болезнь может начаться с недомогания.

В остром периоде (длится от 1 до 14 дней) могут быть рвота, понос, боли в животе и повышенная температура. Некоторые кишечные инфекции проходят без диареи (поноса), только с рвотой и температурой; некоторые начинаются с рвоты, которая сменяется поносом; в других случаях нет рвоты – сразу понос; бывают кишечные инфекции без подъема температуры. Острый период заканчивается, когда нормализуется температура и прекращается ведущий симптом (понос или рвота). От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.



## **Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:**

**1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой, после прогулок и любых других занятий, после пользования туалетом.**

**2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников (ручейки, ключи, родники, Колодцы).**

**Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду (не из бутылки, а обязательно из индивидуального стакана).**

**3. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и по возможности обдавать кипятком.**

**4. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.**

**5. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).**

**6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.**

**7. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.**

**При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться**

**за медицинской помощью!**

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**

## ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

### Что такое кишечные инфекции?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. К основным кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, холера, энтеровирусная и ротавирусная инфекция, пищевая токсикоинфекция, вызванная стафилококком и др. По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходится на детский возраст.

### Каковы причины возникновения кишечных инфекций?

Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек или бактерионоситель, а также животные, насекомые (мухи). Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, невымытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микробов являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т.д.



### Как проявляется заболевание?

Возбудители кишечных инфекций вызывают:

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, понос, тошнота, рвота).
2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).



Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

### Каковы основные меры профилактики?

1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы), а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными.
3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. **Обратите внимание!** Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.
4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделения сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).
5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.
6. Содержите кухню в чистоте.
7. Защищайте от мух продукты питания.



... несложных  
... поможет избежать  
заболевания острой кишечной  
инфекцией и сохранит Ваше здо-  
ровье и здоровье Ваших близких!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

МБЛПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики»  
Управление Роспотребнадзора по Томской области



Кишечные инфекции - настоящие летние напасти. Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с неприятными симптомами, им подвержены "и стар, и млад". Как избежать неприятностей и быстро излечиться от инфекции? **Что такое кишечная инфекция?** Кишечная инфекция - это большая группа заразных заболеваний, которые повреждают желудочно-кишечный тракт. Причиной инфекции могут стать вирусы, бактерии, а также продукты их жизнедеятельности (токсины).



Почему летом? Причин такой сезонности несколько:

- мы чаще пьем некипяченую воду из-под крана;

- чаще употребляем свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены;

- пищевые продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны;

- летом появляется большое количество насекомых - переносчиков инфекции

- летом мы пьем больше воды, которая разбавляет желудочный сок, ослабляя его защитное действие.

**Как же происходит заражение?** С водой, пищей, грязными руками в рот попадают вирусы и бактерии.



Затем эти микробы попадают в желудок и кишечник, где начинают активно размножаться и продуцировать различные токсины, что приводит к дисбалансу важных солей, минеральных веществ и потере влаги.

**Неужели мы не защищены?** В первую очередь на пути проникновения инфекции составляет слюна, которая обладает бактерицидными свойствами. Затем на защиту встает желудочный сок (кислая среда не благоприятствует размножению патогенов). И, наконец, в тонком и толстом кишечнике, в слизи, которая обволакивает стенки пищеварительного тракта, обитает множество полезных микроорганизмов. Они создают дружественную микрофлору и спасают от многих неприятностей. Из-за постоянного стресса, неправильного питания и длительного лечения антибиотиками происходит ослабление естественной защиты, и мы становимся жертвами кишечной инфекции.

**Неприятные симптомы.** Это общая вялость, слабость, плохой аппетит, возможно чувство тяжести в желудке, головные боли. Чуть позже наступает рвота, диарея, боли в животе, возможно - высокая температура, озноб. В среднем, с момента попадания микробов в организм, неприятные симптомы проявляются в течение 6-48 часов. **Чем опасны кишечные инфекции?** Основная опасность кишечных инфекций заключается в быстром обезвоживании организма. Нарушение водного обмена приводит к нарушению работы сердечно-сосудистой системы, почек, спутанности сознания. У малышей и в пожилом возрасте кишечная инфекция может окончиться смертельным



исходом.

**В каких случаях необходимо срочно обратиться к врачу?**

Необходимо помнить, что в случае возникновения первых симптомов - **срочно необходимо обратиться к врачу.** Если это не возможно - вам необходимо нейтрализовать токсины и устранить диарею (активированный уголь

в "Смекта", "Полифепан", "Аттапудит", практически отказаться от еды для того, чтобы не провоцировать развитие бактерий (не повредят постные овсяная и рисовая каши. Они обладают обволакивающим действием, поэтому оказывают успокаивающий эффект на раздраженный кишечник).



Чтобы восстановить водный баланс, необходимо пить смеси "Цитроглюкозолан", "Регидрон", "Бегидрон", "Оралит. И начинаем принимать эубиотики. К ним относятся "Бифидумбактерин", "Линекс", "Лактобактерин".