

О профилактике кишечных инфекций

Кишечные инфекции – это целая группа инфекционных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Термином «кишечные инфекции» обозначаются инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция), бактериями (сальмонеллез, дизентерия, холера), а также токсинами бактерий (стафилококковая кишечная токсикоинфекция).

В организм человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки.

Симптоматика острых кишечных заболеваний различна и зависит от возбудителя заболевания, состояния организма и возраста больного. Доминирующими симптомами являются: слабость; повышение температура тела; боли в животе; тошнота; рвота; жидкий стул (диарея) который может быть со слизью, кровью.

ОКЗ могут развиваться внезапно, ухудшая состояния больного, особенно это касается детей, у которых быстро возникает обезвоживание.

Вот почему важно немедленно обратиться к врачу и не заниматься самолечением, так как это может не только ухудшить состояние, но и привести к постановке ошибочного диагноза.

Необходимо придерживаться нескольких простых правил, которые помогут Вам избежать кишечных заболеваний:

- не пейте сырую воду, употребляйте только кипяченую воду;
- мойте руки с мылом перед приемом пищи, после каждого посещения туалета, прогулок на улице;
- фрукты и овощи перед употреблением тщательно промойте проточной водой и обдайте кипятком;
- Не допускайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
- пища должна пройти достаточную термическую обработку, хранение ее должно осуществляться соблюдением соответствующих условий в холодильном оборудовании.
- по возможности избегайте употребления пищи, приготовленной на улице;
- не покупайте пищевые продукты, реализуемые на улице в неустановленных местах;
- соблюдайте чистоту в квартире и местах общего пользования, боритесь с мухами;
- соблюдайте правила гигиены при кормлении и уходе за детьми раннего возраста (обработка сосок, бутылок, правильное приготовление смеси и др.)

При любом желудочном - кишечном расстройстве, обращайтесь к врачу и подумайте о своем здоровье, о Ваших близких, о тех, кто может случайно оказаться с Вами и по Вашей вине заразиться.

Следуя этим несложным советам, Вы оберегаете свое здоровье и здоровье окружающих!

Симптомы и лечение норовирусной инфекции

Норовирус («вирус Норфолк», англ. Norwalk virus) – вирус, который вызывает острые кишечные инфекции

Основные симптомы заболевания:



Однократная, но чаще многократная рвота



Диарея



Тошнота



Повышение температуры



Головная боль



Боль в мышцах



Слабость

Основные пути передачи:



ПИЩЕВОЙ

Употребление в пищу невымытых фруктов, овощей, салата или зелени



ВОДНЫЙ

Прием жидкости, содержащей вирус



КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ

Попадание вируса через невымытые руки, предметы обихода, посуду и т. д.

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД:



от 12 до 48 часов после заражения

Основные методы лечения:

При первых симптомах незамедлительно обратиться за медицинской помощью, не занимаясь самолечением



Обильное питье (зеленый чай, настой ромашки, минеральная вода без газа)

Помните – рвота и диарея приводят к быстрому обезвоживанию организма и особенно опасна для детей дошкольного возраста

ПОМНИТЕ!



Объем выпитой жидкости в первые 6–8 ч болезни – 80–50 мл на 1 кг массы тела



Ребенку необходимо давать жидкость по чайной ложке с интервалом примерно в 15 минут

В случае непрекращающейся рвоты и ухудшения состояния нужно срочно звонить в скорую и ехать в больницу

Профилактика норовирусной инфекции



Мыть руки перед едой, после прогулки, после туалета



Не употреблять пищу, купленную с рук, сомнительного происхождения



Обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов



При контакте с больным:

Носить перчатки при уходе за больным

Тщательно мыть руки мылом и водой

Кипятить посуду и предметы, которыми пользовался инфицированный больной

Стирать вещи больного при температуре не менее 60°C

Проводить уборку хлорсодержащими дезинфицирующими средствами

Один раз в день проводить обработку

