**Как уберечь себя от кишечных инфекции вирусной этиологии**

**Самыми распространенными вирусными кишечными инфекциями являются** ротавирусная, астровирусная, аденовирусная и норовирусная инфекции. **Н**аиболее часто заражение происходит из-за несоблюдения элементарных правил гигиены, употребления не кипяченой питьевой воды, некачественных продуктов питания.

Основная масса заболевших – это дети.

Для ротавирусной инфекции характерна повышенная заболеваемость в зимнее время года, что объясняется лучшим сохранением вируса при низких температурах. От момента заражения до начала появления клинических симптомов проходит от 1 до 5 дней.  Наиболее часто у заболевших отмечается рвота, которая является многократной, продолжается  до трёх  дней, подъём температуры, понос. У многих детей выявлено сочетание кишечных расстройств с воспалением верхних дыхательных путей  (заложенность носа, гиперемия зева, покашливание).

Астровирусной инфекцией круглый год болеют дети и подростки, но наиболее часто заболевание регистрируется у детей до года. Астровирус находится в организме до 9 дней. При этом заболевании больной часто жалуется на жидкий стул, снижение аппетита, повышение температуры. Дети из организованных детских коллективов имеют больший риск инфицирования, чем дети не посещающие их.

Аденовирусная инфекция наиболее часто регистрируется в лечебно-профилактических организациях, детских учреждениях. Болеют преимущественно дети. Инкубационный период заболевания – от 3 до 10 дней. Характеризуется более длительным течением в сравнении с ротавирусной инфекцией. Жидкий стул сохраняется от 6 до 23 дней, может сопровождаться рвотой и повышением температуры.

Норовирусы поражают население всех возрастных групп, часто возникают вспышки норовирусного гастроэнтерита среди детей школьного возраста, взрослых и пожилых людей осенью, зимой и весной. Норовирусы обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей. Инкубационный период составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания – от 2 до 5 дней. Норовирус очень заразен, достаточно  менее 10 вирусных частиц чтобы вызвать заболевание у здорового взрослого человека.

Острые кишечные инфекции вирусной этиологии передаются от человека к человеку и имеют разнообразные пути передачи:

* Контактно – бытовой: через предметы обихода и грязные руки
* Водный – при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами.
* Пищевой – при употреблении в пищу инфицированных продуктов.

**Чтобы уберечь себя от кишечных инфекций, достаточно соблюдать простые, но в то же время эффективные правила:**

* Прежде всего своевременно и тщательно мойте руки с мылом:

после посещения туалета, контакта с деньгами, работы за компьютером и другой оргтехникой, посещения общественных мест, в том числе транспорта, обработки загрязненного белья, уборки и работы по дому и в саду, ухода за больным (контакта с его вещами, выделениями), контакта с домашними и любыми другими животными, до и после приготовления еды, до приема пищи;

* Чаще проводите влажную уборку помещений (необходимо мыть ручки дверей, клавиатуру и «мышку» компьютера, различные виды поверхностей);
* Содержите кухню в идеальной чистоте.Помните, что пища легко загрязняется, поэтому поверхность, которая соприкасается с пищей при ее приготовлении, должна быть абсолютно чистой;
* Обязательно кипятите или стерилизуйте соски и бутылочки у детей, своевременно мойте детские игрушки;
* При транспортировке и хранении продуктов используйте чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
* Пейте только кипячёную или бутилированную воду;
* Соблюдайте правила приготовления пищи и хранения продуктов:

тщательно мойте овощи, фрукты, зелень; скоропортящиеся продукты храните в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения, не употребляйте продукты с истекшим сроком годности, сырые продукты и готовую продукцию храните раздельно, а для их разделки используйте разные доски и ножи;

* Не приобретайте для питания овощи и фрукты в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти; в местах несанкционированной торговли;
* Если кто-либо из членов семьи болен и находится дома, строго соблюдайте правила личной гигиены: для больного выделите отдельную посуду, бельё. Для уборки мест общего пользования используйте дезинфицирующие средства.

При появлении симптомов кишечных заболеваний следует как можно быстрее обратиться к врачу. Самолечение недопустимо.

Помощник врача по гигиене питания

Серовского отдела ФБУЗ «Центр гигиены

и эпидемиологии в Свердловской области» И. Г. Смирнова