

Профилактика инфекционных заболеваний

- Улучшение экологической ситуации;
- Повышение иммунитета;
- **Натуральные продукты питания и правильный рацион;**
- Хорошее медобслуживание и вакцинация;
- Закаливание и занятия спортом;
- Отказ от вредных привычек;
- Качественные лекарства;
- Высокий уровень жизни людей;
- Снижение нагрузки на детей, стрессы;
- Прием витаминов.

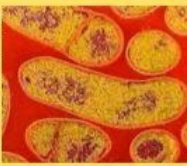
Как проявляются кишечные инфекции?

Как правило, они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или пушковой устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и

размножения кишечных микробов самые благоприятные при этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде. Вот почему всем, кто готовит пищу, надо соблюдать большую осторожность.



Соблюдение правил приготовления пищи и хранения продуктов - важная защитная мера. В каждом доме надо иметь отдельные доски для разделки сырого и вареного мяса, рыбы, овощей. Если пользоваться одной доской, одним и тем же ножом, в уже сваренные продукты могут быть внесены опасные микробы. Уже через два-три часа они при комнатной температуре размножаются и достигают такого количества, которое способно вызвать заболевание.

В связи с этим следует напомнить: продукты, особенно вареные, необходимо хранить на холоде, всячески оберегать их от мух и перед едой подвергать термической обработке.



Еще один важный путь передачи возбудителей - загрязненная вода. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас бутилированной воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Покупенные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой.

Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь, нередко при этом люди заглатывают воду.



Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний - заранее обезвредить источник инфекции. Вот почему своевременное обращение в лечебное учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта приобретает исключительное значение. Врач может при необходимости изолировать больного, провести дезинфекцию, начать лечение.

Дизентерия: профилактика

Дизентерию можно предупредить, соблюдая правила личной и коммунальной гигиены. Мытье рук с мылом, дезинфекция источников водоснабжения, благоустройство туалетов, в частности общественных, соблюдение правил приготовления и хранения продуктов приводят к снижению заболеваемости, в том числе среди лиц, контактировавших с больными.





Чтобы защититься от инфекций, необходимо соблюдать правила:

- Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду и напитки в фабричной расфасовке.
- При покупке продуктов обращать внимание на срок годности.
- Тщательно мыть фрукты и овощи проточной водой, а затем обдавать кипятком.
- Необходимо подвергать продукты питания термической обработке.
- При приготовлении и хранении пищи не допускать контакта сырых продуктов и готовых блюд.
- Соблюдать правила личной гигиены. Мыть руки перед едой, после посещения туалета и улицы.
- Поддерживать чистоту в жилище
- Защитить себя от их укусов клещей и других кровососущих насекомых, которые являются переносчиками инфекционных и паразитарных заболеваний.
- Уничтожайте в жилище тараканов, мух и других насекомых.



- Не использовать для питья воду из случайных природных водоемов - колодцы, фонтаны, ключи, озера, реки и т.д.
- Не употреблять скоропортящиеся продукты (салаты, молочные продукты, изделия с кремом и т.п.), которые более суток хранились в холодильнике.
- Не использовать один и тот же разделочный инвентарь для приготовления сырых и готовых продуктов.
- Избегать купания в водоёмах в неотведенных для этого местах. При купании в плавательных бассейнах следует избегать попадания воды в полость рта.
- Избегать или максимально сократить пребывание в закрытых помещениях в местах массового скопления людей, контакты с больными людьми.
- Не заниматься самолечением. При пищевых отравлениях и инфекционных заболеваниях необходима квалифицированная медицинская помощь.

ПРОФИЛАКТИКА ГЛИСТНЫХ ИНВАЗИЙ

АСКАРИДОЗ

ВОЗБУДИТЕЛЕМ ЗАБОЛЕВАНИЯ АСКАРИДОЗ ЯВЛЯЕТСЯ КРУГЛЫЙ ЧЕРВЬ. ДЛИНА ТЕЛА САМКИ ОТ 25 ДО 40СМ, А У САМЦА ОТ 15 ДО 25 СМ. ПАРАЗИТЫ ЖИВУТ В ТОНКОМ КИШЕЧНИКЕ ЧЕЛОВЕКА И ПИТАЮТСЯ ПИЩЕВОЙ КАШИЦЕЙ ИЛИ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКОЙ КИШЕЧНИКА. САМКА АСКАРИДА ОТКЛАДЫВАЕТ ЕЖЕСУТОЧНО 200-240 ТЫСЯЧ ЯИЦ. ЯИЦА АСКАРИД ПОПАДАЮТ В ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ С ВЫДЕЛЕНИЯМИ НА РАННЕЙ СТАДИИ СВОЕГО РАЗВИТИЯ.

ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ПОЧВЕ ВНУТРИ ОБОЛОЧКИ ЯИЦ ПРОИСХОДИТ РАЗВИТИЕ ЛИЧИНКИ, ЧТО ПРОДОЛЖАЕТСЯ ОТ 2 ДО 4 НЕДЕЛЬ. ЭТИ ЯИЦА СОХРАНЯЮТ СВОЮ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ДО ДВУХ И БОЛЕЕ ЛЕТ. ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ ПРИ

СОПРИКОСНОВЕНИИ С ЗАРАЖЕННОЙ ПОЧВОЙ ИЛИ ЗАРАЖЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ МОГУТ ЗАРАЗИТЬСЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНИ НЕ МОЮТ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ. ИЗ ЯИЦ В ТОНКОМ ОТДЕЛЕ КИШЕЧНИКА ВЫЛУПЛЯЮТСЯ КРОШЕЧНЫЕ ЛИЧИНКИ, КОТОРЫЕ ВНЕДРЯЮТСЯ В СТЕНКУ КИШЕЧНИКА, ПРОНИКАЯ В КРОВООСНУЮ СИСТЕМУ. ЗАТЕМ ОНИ ПРОХОДЯТ ЧЕРЕЗ ПЕЧЕНЬ, СЕРДЦЕ И В ИТОГЕ ДОСТИГАЮТ ЛЕГКИХ, НА ЧТО УХОДИТ ОКОЛО НЕДЕЛИ. ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ ЗАРАЖЕНИЯ У БОЛЬНЫХ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ, ДЛЯЩЕЕСЯ

ОКОЛО ТРЕХ НЕДЕЛЬ И СОПРОВОЖДАЕТСЯ КАШЛЕМ, ЗАТРУДНЕННЫМ ДЫХАНИЕМ И ПОВЫШЕНИЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА. СВЯЗАННОЙ С МИГРАЦИЕЙ ЛИЧИНОК. СО СЛЮНОКОЙ ОНИ ПОПАДАЮТ В ПИЩЕВОД И ЖЕЛУДОК, ЗАТЕМ В ТОНКИЙ КИШЕЧНИК И РАЗВИВАЮТСЯ ДО СТАДИИ ПОЛОВОЗРЕЛОСТИ. ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЦИКЛА РАЗВИТИЯ ОКОЛО ТРЕХ МЕСЯЦЕВ. ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛЬНЫЕ ДЕТИ МОГУТ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ ЖАЛОБЫ НА ЧУВСТВО ДИСКОМФОРТА В ОБЛАСТИ ЖИВОТА И КОЛИКИ. СНИЖЕНИЕМ АППЕТИТА, ТОШНОТНОЙ В УТРЕННИЕ ЧАСЫ,

РВОТОЙ, ОБИЛЬНЫМ СПЛЮНОТЕЧЕНИЕМ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ АСКАРИД В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ ПОЧТИ 12 МЕСЯЦЕВ, ЗАТЕМ ОНИ ПОГИБАЮТ И ВЫДЕЛЯЮТСЯ ИЗ КИШЕЧНИКА.



ЭНТЕРОБИОЗ.

ВОЗБУДИТЕЛЕМ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ МЕЛКИЙ ЧЕРВЬ ДЛИНОЙ ОТ 2-5ММ (САМЕЦ) ДО 9-12 (САМКА). ПАРАЗИТИРУЮТ ОСТРИЦЫ В НИЖНЕМ ОТРЕЗКЕ ТОНКОГО И ТОЛСТОГО ОТДЕЛОВ КИШЕЧНИКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ПАРАЗИТОВ НЕ ПРЕВЫШАЕТ 3-4 НЕДЕЛЬ. КАЖДАЯ САМКА ОТКЛАДЫВАЕТ ЯИЦА В ОБЛАСТИ АНАЛЬНОГО ОТВЕРСТИЯ, НА ПРОМЕЖНОСТИ, В БЕЛЬЕ В КОЛИЧЕСТВЕ ДО 12 ТЫСЯЧ ЯИЦ. ЯИЦА СТАНОВЯТСЯ ИНВАЗИВНЫМИ В ТЕЧЕНИЕ 4-6 ЧАСОВ ИХ ПРЕБЫВАНИЯ НА КОЖЕ БОЛЬНОГО.

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОСТРИЦ УСИЛИВАЕТСЯ В НОЧНЫЕ ЧАСЫ, ПЕРЕМЕЩАЯСЯ В ОБЛАСТИ ЗАДНЕГО ПРОХОДА И ПОЛОВОХ ОРГАНОВ, ОСТРИЦЫ ВЫЗЫВАЮТ СИЛЬНЫЙ ЗУД, НАРУШАЮЩИЙ СОН РЕБЕНКА. ВЫЗЫВАЕМЫЙ ЗУД ПРИ ОТКЛАДЫВАНИИ ЯИЦ ВЕДЕТ К РАСЧЕСЫВАНИЮ И ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО К ЗАГРЯЗНЕНИЮ РУК, ПОДНОГТЕВЫХ ПРОСТРАНСТВ И К ПОВТОРНОМУ САМОЗАРАЖЕНИЮ, ЧТО УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ ДО НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ СРОКОВ. ИЗВЕСТНЫ ЭПИЛЕПТИКОФОРМНЫЕ ПРИПАДКИ У БОЛЬНЫХ ЭНТЕРОБИОЗОМ, РАЗВИТИЕ АППЕНДИЦИТА, ВЫЗВАННОГО ЗАПОЛЗАНИЕМ ГЕЛЬМИНТОВ В ПРОСВЕТ ЧЕРВЕОБРАЗНОГО ОТРОСТКА, А ТАКЖЕ ВУЛЬВИТЫ.

ДИАГНОЗ УСТАНАВЛИВАЮТ ПО ОБНАРУЖЕНИЮ ОСТРИЦ В СКЛАДКАХ ВОКРУГ АНУСА, НА ТЕЛЕ ИЛИ В ФЕКАЛИЯХ. В КАЛЕ ЯИЦА ОСТРИЦ ОБНАРУЖИВАЮТСЯ ДОСТАТОЧНО РЕДКО.

ПРОФИЛАКТИКА ГЛИСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ АСКАРИДАМИ, ОСТРИЦАМИ И ДРУГИМИ ГЛИСТАМИ, НЕДО СТРОГО СЛЕДИТЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ. ДЕТЕЙ ПРИЧАТЬ МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ УБОРНОЙ. КОРОТКО СТРИЧЬ НОГТИ, Т.К ПОД НОГТЯМИ ЧАСТО СКАПЛИВАЕТСЯ ГРЯЗЬ, НЕРЕДКО СОДЕРЖАЩАЯ ЯИЦА ГЛИСТОВ. ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОД, ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ТЩАТЕЛЬНО МОЮТ И ОБЛИВАЮТ КИПЯТКОМ, ОТ КОТОРОГО ЯИЦА ГЛИСТОВ ПОГИБАЮТ.

ПРАВИЛА ОБРАБОТКИ ЗЕЛЕНИ: ЗЕЛЕНЬ ПРОМЫТЬ ПОД СТРУЕЙ ВОДЫ, ЗАТЕМ В ПЛАВАЮЩЕМ СОСТОЯНИИ КАЖДЫЙ ЛИСТ ПРОМЫТЬ В ВОДЕ, МЕНЯЯ ВОДУ. ПРОМЫТУЮ ЗЕЛЕНЬ ЗАМОЧИТЬ В 10% РАСТВОРЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ (10 ГР. СОЛИ НА 1 Л. ВОДЫ) 10 МИН.; ИЛИ 9% РАСТВОРЕ СТОЛОВОГО УКСУСА ЗАМОЧИТЬ НА 10 МИН.

СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ПОМЕЩЕНИЯ, ПЛОЩАДКИ И ПЕСОЧНИЦЫ, ГДЕ ИГРАЮТ ДЕТИ СОДЕРЖАТ В ЧИСТОТЕ. В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ ПЕРИОДИЧЕСКИ ОБСЛЕДУЮТ НА НАЛИЧИЕ У НИХ ГЛИСТОВ И В СЛУЧАЕ ОБНАРУЖЕНИЯ ИХ ПРОВОДЯТ ЛЕЧЕНИЕ.

УЧИТЫВАЯ ВЫСОКУЮ ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГЕЛЬМИНТАМИ, ПОМИМО СТРОГОГО СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И СИСТЕМАТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ НА ГЕЛЬМИНТОЗЫ ВСЕГО ПЕРСОНАЛА, ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ДЕТСКИЕ КОЛЛЕКТИВЫ, НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ОБСЛЕДОВАНИЕ ВНОВЬ ПОСТУПАЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА В ДЕТСКИЕ ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ.



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?

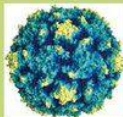
1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы), а так же перед 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 разделывания 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.



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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЭНТЕРОВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Энтеровирусные инфекции представляют собой группу инфекционных заболеваний, развивающихся при заражении человека вирусами рода Enterovirus, характеризующихся многообразием клинических проявлений.

Все возбудители энтеровирусных инфекций отличаются устойчивостью к замораживанию и химическим дезинфицирующим средствам. Инактивация энтеровирусов происходит при нагревании до 50°C, при высушивании, действии ультрафиолета, дезинфекции раствором формальдегида (0,3%), хлорсодержащими средствами.

Источником энтеровирусных инфекций является больной человек или носитель. Пик выделения возбудителя приходится на первые дни клинических проявлений. Чаще болеют дети младшего возраста.



Возможные пути передачи инфекции:

воздушно-капельный, контактно-бытовой (загрязненные руки, предметы быта и личной гигиены), **пищевой и водный**. Чаще всего заражение происходит при употреблении в пищу загрязненных вирусами овощей и фруктов при поливе необеззараженными сточными водами. В случае заражения энтеровирусной инфекцией беременной женщины возможна передача возбудителя плоду.



Клинические проявления

Инкубационный период энтеровирусных инфекций может продолжаться 2-7 дней.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39° - 40°. Появляется слабость, головная боль, рвота, боли в животе, судорожный синдром, насморк. Может отмечаться энтеритная диарея (понос).

Энтеровирусные инфекции могут протекать в легкой или среднетяжелой форме. Выздоровление наступает в сроки от нескольких дней до 2-3 недель. Прогноз ухудшается в случае тяжелого течения, развития осложнений.

Вирусный серозный менингит наиболее распространенная и тяжелая форма энтеровирусной инфекции, вызывающая воспаление мозговых оболочек. Характеризуется менингеальными симптомами, ригидностью затылочных мышц. Появляется вялость, повышенная чувствительность к свету, звукам, судороги, психоэмоциональное возбуждение, сознание сохранено. Состояние продолжается 4-7 дней. Заболевание может осложниться отеком мозга, эпилептоидными припадками, психическими расстройствами.

Профилактика энтеровирусных инфекций

Общая профилактика:

мероприятия по контролю над загрязненностью объектов окружающей среды канализационными отходами; соблюдение санитарно-гигиенических требований при обезвреживании сточных вод; предоставление населению эпидемически безопасных пищевых продуктов.

Индивидуальная профилактика:

- строго соблюдать правила личной гигиены, питьевого режима (кипяченая вода, бутилированная вода)
- обрабатывать пищевые продукты (мыть фрукты и овощи с последующим ополаскиванием кипятком)
- не купаться в запрещенных открытых водоемах
- проводить комплекс дезинфицирующих мероприятий
- делать влажную уборку жилого помещения, проветривать не реже 2-х раз в день.



Не допускать посещения ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любым проявлением заболевания.

При первых признаках заболевания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью, не занимаясь самолечением.