

## Памятка

### Профилактика инфекционных заболеваний в период паводка

При ухудшении паводковой ситуации и подъеме уровня воды в реках возрастает угроза роста и распространения инфекций, передающихся водным и фекально-оральным путем. В первую очередь, это касается риска возникновения таких инфекционных болезней, как острые кишечные инфекции (далее ОКИ) бактериальной и вирусной этиологии, острого вирусного гепатита А и др.

Возбудителями кишечных инфекций могут быть бактерии (дизентерийная палочка, сальмонелла, стафилококк, палочка брюшного тифа, вибрион холеры) и некоторые вирусы: ротавирусы, норовирусы, астровирусы, вирус гепатита А и др.) Размножаясь в кишечнике бактерии или вирусы приводят к нарушениям процесса пищеварения и к воспалению клеток слизистой оболочки кишечника. От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать почве воде и даже на различных предметах.

Типичным и наиболее характерным следствием двух указанных процессов является основной симптом любой кишечной инфекции - понос. Другие, наиболее частые клинические признаки болезни - тошнота, рвота, боли в животе, повышение температуры тела, отсутствие аппетита, общая слабость. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. В теплый период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей в окружающей среде, в том числе и воде. При массивном накоплении возбудителей ОКИ в окружающей среде, частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний.

Заразиться ОКИ через воду можно при употреблении сырой воды, загрязненной возбудителями кишечных инфекций, а в быту - при мытье фруктов и овощей, столовой посуды, сосок и игрушек такой водой, при заглатывании воды во время купания в открытых водоемах и т.п.

Кишечная инфекция опасна, но бороться с ней можно, и весьма успешно, если не пренебрегать элементарными правилами личной гигиены – надо часто и тщательно мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета. Мойте руки с мылом. Мыло обладает обеззараживающим

действием. Тщательно намыльте руки мылом со всех сторон, потом смойте пену под струей теплой воды. А затем повторите все сначала. Лишь двукратное мытье рук гарантирует защиту от кишечных инфекций.

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Во избежание инфицирования необходимо употреблять только свежее кипяченую воду или воду заводского розлива (бутилированную). Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед использованием.

Болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить и размножаться в необеззараженной воде. Ни в коем случае не пользуйтесь водой в период паводка из открытых водоемов для различных целей, т.к. вода загрязнена как микроорганизмами, так и химическими веществами, смытыми с почвы. Помните, что тепловая обработка воды и пищевых продуктов убивает потенциально вредные микроорганизмы, включая бактерии и вирусы.

Кишечная инфекция у любого члена семьи - сигнал тревоги для всех остальных. Больному должны быть выделены отдельные посуда, всем остальным необходимо соблюдать меры профилактики - организовать уборку помещений и дезинфицирующими средствами, тщательно мыть руки, всю посуду прокипятить, не жалеть дезинфицирующих средств.

При первых признаках острой кишечной инфекции необходимо сразу обращаться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.

Информационный ресурс: [gp1.ru](http://gp1.ru)