

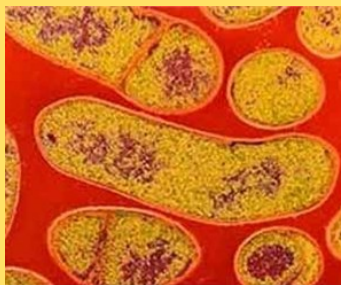
## Как проявляются кишечные инфекции?

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 спускового 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 достигнут 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. Купленные 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.



При уходе за госпитализированными инфекционными больными медицинский персонал должен мыть руки и инструменты (в том числе фонендоскопы) после каждого контакта с инфекционным больным. Организация отдельных палат для детей-носителей, антибиотикотерапия и тщательное соблюдение гигиены обычно помогают справиться с больничными вспышками.

Больные дети должны находиться дома и не посещать детский сад. До получения отрицательного результата посева кала возвращение ребенка в детский сад нежелательно.

Работников предприятий общественного питания, переболевших дизентерией, допускают к работе только при отрицательном результате посева кала.

При носительстве антибактериальная терапия не показана. Эффективных противодизентерийных вакцин не существует.

### **Вирус гепатита А**

Вирус гепатита А устойчив в водной среде, поэтому эпидемии гепатита А часто имеют водный путь передачи. После перенесенного заболевания формируется стойкий пожизненный иммунитет.

### **Заражение вирусом гепатита А**

Вирус гепатита А передается фекально-орально - водным и пищевым путем.



## **Десять «золотых» заповедей для предотвращения кишечных инфекций:**

1. Выбор безопасных пищевых продуктов.
2. Тщательное приготовление пищи.
3. Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления.
4. Тщательно хранить пищевые продукты.
5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.
6. Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
7. Часто мыть руки.
8. Содержать кухню в чистоте.
9. Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.
10. Использовать качественную, чистую воду.

# **Острые кишечные инфекции**

