

## О профилактике энтеровирусных инфекций

Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области напоминает, что с началом летнего сезона повышается вероятность заражения энтеровирусной инфекцией (ЭВИ), которая является актуальным заболеванием для Нижегородского региона. В области периодически отмечаются циклические и сезонные подъёмы заболеваемости преимущественно в летне-осенний период, регистрируются внутрисемейные и групповые очаги ЭВИ.

ЭВИ вызывается кишечными вирусами (энтеровирусами), которые очень устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие температуры, способны сохранять жизнеспособность в воде поверхностных водоемов и влажной почве до 2 месяцев. В замороженном состоянии активность энтеровирусов сохраняется в течение многих лет, в условиях холодильника – в течение нескольких недель, а при комнатной температуре - на протяжении нескольких дней. Источником инфекции является только человек - больной различными клиническими формами заболевания или здоровый носитель энтеровирусов. Основными путями передачи энтеровирусной инфекции являются пищевой, водный, контактно-бытовой, воздушно-капельный.

Вирусы попадают в организм здорового человека через загрязнённую пищу, воду, предметы, грязные руки, по воздуху – при чихании, кашле, разговоре. В отличие от бактерий, кишечные вирусы, на поверхностях предметов не размножаются, но долго выживают. Кипячение их убивает мгновенно, губительны для них ультрафиолетовые лучи, дезинфицирующие препараты.

Инкубационный период составляет в среднем от 1 до 10 дней. Энтеровирусы способны поражать многие органы и ткани человека (центральную и периферическую нервную систему, сердце, легкие, печень, почки, желудочно-кишечный тракт, кожу, органы зрения). Заболевание может протекать в различных формах: герпангина, ОРВИ, гастроэнтерит, миалгия (приступообразные боли в мышцах брюшной стенки, спины, конечностей), энтеровирусная лихорадка, экзантема, геморрагический конъюнктивит, везикулярный фарингит и др. Наиболее тяжело протекает серозный вирусный менингит. Заболевание начинается остро с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, не резко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей.

При возникновении первых признаков заболевания необходимо незамедлительно обращаться за медицинской помощью с целью ранней диагностики и назначения необходимого лечения.

### Чтобы уберечь себя и своих детей от энтеровирусной инфекции необходимо:

1. Соблюдать элементарные правила личной гигиены
  - тщательно мыть руки перед кормлением ребенка, после посещения туалета, перед приемом пищи;
  - в поездку на отдых, в командировку, и вообще за пределы дома необходимо взять с собой дезинфицирующее средство для рук – в виде влажных салфеток, либо жидкое средство в удобной упаковке и использовать его перед каждым приемом пищи, даже если это мороженое или выпечка из ларька.
2. Употреблять для питья только кипячёную или бутилированную воду.
3. Купаться только в отведённых для этой цели местах и не заглатывать воду во время купания.
4. Тщательно мыть проточной водой фрукты, овощи, ополаскивать кипяченой или бутилированной водой.
5. Не покупать продукты в местах несанкционированной торговли.

6. Проветривать помещения, проводить влажные уборки с применением дезинфицирующих средств.

7. Не контактировать с лицами, имеющими признаки заболевания.

При регистрации случаев заболевания ОРВИ в семье: больного необходимо изолировать в квартире: выделить отдельную посуду; ухаживать должен только один член семьи; не допускать до больного детей; при кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос одноразовыми платочками (использовать однократно); уборку проводить с применением дезинфицирующих средств; обеспечить проветривание помещений.

8. Не допускать в образовательные учреждения детей с симптомами заболевания (температура, кашель, насморк, боль в горле, конъюнктивит и др.).

*Помните, что заболевание легче предупредить, соблюдая элементарные меры профилактики, чем лечить.*