

**Информационные материалы  
для проведения просветительских мероприятий,  
для размещения на стендах и/или сайтах учреждений**

***Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ)***

В структуре инфекционной патологии кишечные инфекции составляют около 20%, нанося значительный экономический ущерб.

К острым кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусный гастроэнтерит, инфекция норволк-вирусная (эпидемический вирусный гастроэнтерит) в народе известные как «кишечный грипп, ОРВИ с кишечным синдромом».

Большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью. Например: возбудители брюшного тифа и паратифов остаются жизнеспособными в молоке более 70 дней, в воде несколько месяцев. Дизентерийные микробы живут и размножаются в молоке около 6 дней, в речной воде сохраняются до 35 дней, вирусы сохраняют жизнеспособность на различных объектах окружающей среды от 10-15 дней до 1 месяца, в фекалиях - до 7 месяцев.

***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 кипяченой 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.

Распространение кишечных инфекций можно предупредить.

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения разработали **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.

### ***Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) -***

- группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении.

ЭВИ характеризуются быстрым распространением заболевания.

Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный.

Серьезный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей. При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения, для окружающих, и обратиться к врачу.

Для предупреждения заболевания энтеровирусной инфекции необходимо соблюдать меры профилактики, в основном, те же, что и при кишечных инфекциях:

1. Употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода и напитки в фабричной упаковке).

2. Употреблять в пищу продукты, прошедшие термическую обработку.

3. Тщательно мыть фрукты и овощи безопасной водой с последующим ополаскиванием кипятком.

4. Не допускать при купании в водоемах и бассейнах попадания воды в рот.

5. Соблюдать элементарные правила личной гигиены: мыть руки (тщательно и с мылом!) перед едой, после туалета, после улицы, общения с животными

6. Следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.).

7. Рекомендуются влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.

8. Ни в коем случае не допускать посещения ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания. При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением!

### ***Внимание – серозный менингит***

Ежегодно в летне-осенний период регистрируется заболеваемость среди населения серозным менингитом.

Серозный менингит – одно из клинических проявлений энтеровирусной инфекции. Возбудители этого инфекционного заболевания относятся к кишечным вирусам и называются энтеровирусами.

Энтеровирусы широко распространены в окружающей среде (вода открытых водоемов, почва, растительность и др.). Энтеровирусы устойчивы к 70 % спирту, к замораживанию, действию ультразвука, поверхностно-активным веществам и детергентам.

Однако, нагревание до 50°C и выше, высушивание, УФ-облучение, обработка хлорсодержащими препаратами приводит к быстрой инаktivации энтеровирусов.

Источник инфекции – человек, больной энтеровирусной инфекцией, или носитель. Передача инфекции идет в основном через пищу и воду, особенно часто через плохо вымытые овощи, фрукты, а также контактно-бытовым путём заражения от больного человека к здоровому. Не исключается и воздушно-капельный путь передачи.

Энтеровирусная инфекция характеризуется многообразием клинических форм.

При всех формах резко повышается температура до 39 – 40°, могут быть герпетические высыпания в зеве, приступообразные боли в мышцах, иногда развивается картина серозного менингита (головная боль, рвота).

Заболевание может протекать в виде стоматита, ларингита. Может иметь картину, схожую с заболеванием краснухой и корью (сыпь). Картина заболевания иногда протекает с симптомами энтероколита (появляется диарея, боли в животе). Иногда заболевание протекает в форме полиомиелита с вялыми параличами и парезами конечностей.

Исход заболеваний всех клинических форм благоприятный.

*Меры профилактики:* основная мера – изоляция заболевшего энтеровирусной инфекцией и обязательное проведение генеральной уборки с дезинфицирующими средствами в квартире после госпитализации больного.

*Необходимо соблюдать правила личной гигиены:*

- Воспитывать у себя привычку обязательно мыть руки перед едой и после туалета.
- Не допускать скопления грязи под ногтями.
- Воду для питья употреблять кипяченую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды.
- Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком; разливное молоко кипятить; творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой.
- Оберегать от мух пищевые продукты, грязную посуду сразу мыть, бачки и ведра с мусором систематически опорожнять и мыть. Чтобы мухи не залетали в квартиру, окна и форточки затягивать сеткой.
- Все пищевые продукты хранить закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохранять в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения.
- Хлеб нужно носить из магазина в мешочке, отдельно от других продуктов.
- Обязательно соблюдать чистоту в доме, чаще проветривать помещения, ежедневно проводить влажную уборку.
- Купаться можно только в специально отведенных местах.

### ***Осторожно! Клещи!***

Иксодовые клещи, в обилии обитающие в лесах Тюменской области, являются основными переносчиками возбудителей таких заболеваний как клещевой энцефалит и клещевой иксодовый боррелиоз.

Клещевой энцефалит – вирусное заболевание, поражающее головной и спинной мозг. Заболевание возникает вследствие присасывания клеща. При укусе клещом вирус мгновенно проникает в кровь. В тяжелых случаях исходом заболевания может быть инвалидность или смерть.

Иксодовый клещевой боррелиоз (болезнь Лайма) – инфекционное заболевание, имеющее склонность к хроническому и рецидивирующему течению и преимущественному поражению кожи, нервной системы, опорно-двигательного аппарата и сердца.

Любимые места засады клещей: обочины лесных дорог, густой подлесок, трава, залежи поваленных деревьев, ветки кустарников на высоте до 1 метра, низкие сырые места.

Клещи нападают на человека не только в лесу, встретиться с ними вы можете и в городских парках и скверах, на огородах и дачных участках. Клещ может перебраться на вас с рядом сидящего в транспорте грибника или садовода, а также «неофициально» прибыть в дом, притаившись в шерсти домашних животных или с букетом полевых цветов.

Сезон нападения клещей начинается в апреле и заканчивается в октябре. Наиболее активны клещи в начале лета. Пик их численности и активности приходится на май-июнь.

Укус клеща практически незаметен: клещ вводит в ранку обезболивающее вещество. Поэтому обнаруживается клещ, как правило, не сразу. Чаще всего клещ

впивается в подмышечные впадины, в шею, кожу за ушами, пах, но может оказаться в любом другом месте.

Если вы обнаружили на себе присосавшегося клеща, то, как можно быстрее удалите его. Нельзя всосавшегося клеща пытаться давить или резко выдергивать. После извлечения руки и место укуса необходимо продезинфицировать (например, протереть спиртом, а место укуса обработать раствором йода).

Обращаться за медицинской помощью необходимо как можно раньше, для проведения профилактических мероприятий, защищающих вас от развития клещевых инфекций.

Взрослым жителям г. Тюмени окажут помощь в приемном отделении Тюменской областной инфекционной клинической больницы (ул. Комсомольская, 54а). Детям до 17 лет нужно обратиться в приемное отделение детского стационара Областной клинической больницы № 2 (ул. Мельникайте, 75).

Жителям области помощь окажут в областных больницах муниципальных образований.

После укуса клеща необходимо ежедневно измерять температуру и наблюдать за самочувствием в течение 2-3 недель. При головной боли, повышении температуры, недомогании, покраснении в месте укуса немедленно обратитесь к врачу!

Чтобы избежать нападения клещей необходимо выполнять простые правила при посещении леса:

- собираясь в лес, необходимо одеться так, чтобы избежать заползания клеща под одежду: надеть головной убор, запястья плотно обхватить манжетами, рубашку заправить в брюки, брюки заправить в носки или сапоги, закрыть шею;

- одежду и открытые участки тела обработать противоклещевыми препаратами и отпугивающими средствами в соответствии с инструкцией по применению препарата;

- каждые 10-15 минут осматривать себя и своих спутников, а вернувшись домой, тщательно проверить одежду и все тело (особенно внимательно область шеи и за ушами);

- не рекомендуется садиться и ложиться на траву; устраивать стоянки и ночёвки в лесу следует на участках, лишённых травяной растительности или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах;

- не приносить домой букеты полевых и луговых цветов, черемухи, сирени;

- после выгула домашних животных осматривать их на наличие клещей.

По телефону **8-9044-92-92-30** граждане и хозяйствующие субъекты смогут получить консультации по вопросам вакцинопрофилактики инфекций, передающихся клещами, индивидуальной защиты от клещей, проведения акарицидных обработок, узнать правила поведения в случае присасывания клеща, адреса лабораторий для исследования клещей и др.

*Время работы «горячей линии» Управления Роспотребнадзора по Тюменской области :*

*ежегодно с мая по сентябрь;*

*Понедельник - Четверг: 9.00 - 18.00; Пятница: 9.00 - 16.45; Перерыв: 13.00 – 13.45.*

Для жителей муниципальных районов области будут работать «горячие линии» в территориальных отделах Управления:

- Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тюменской области в Голышмановском, Армизонском, Аромашевском, Омутинском районах: **(34546) 2-52-82;**

- Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тюменской области в г. Ялуторовске, Заводоуковском городском округе, Упоровском, Юргинском, Ялуторовском районах: **(34542) 9-03-46; 9-03-45; 9-03-41; 8(34535) 2-01-70;**

- Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тюменской области в г. Ишиме, Ишимском, Абатском, Викуловском, Сорокинском районах: **8(34551)6-03-47 (г.Ишим); 8(34556)4-16-85 (с.Абатское).**

- Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тюменской области в Бердюжском, Казанском, Сладковском районах: **(34553) 4-19-08, 4-20-16;**

- Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тюменской области в г. Тобольске, Тобольском, Вагайском, Уватском, Ярковоком районах: **(3456) 25-08-85, 25-21-83.**

*Часы работы горячих линий в территориальных отделах: Понедельник - Четверг: 8.00 - 17.00; Пятница: 8.00 - 15.45; Перерыв: 12.00 – 12.45.*

**Алгоритм действий педагога  
при проведении мероприятий с детьми на открытом воздухе**

*Перед проведением мероприятия:*

1. Побеседуйте с детьми о риске заражения клещевыми инфекциями (энцефалит, болезнь Лайма) и о мерах защиты от клещей: своевременная вакцинация, правильное поведение, одежда для экскурсий на природу.
2. Предусмотрите наличие противоклещевых препаратов (Претикс, ДЭФИ-антиклещ, Фумитокс-антиклещ, Медифокс-антиклещ, «Гардекс-антиклещ», "Рефтамид Максимум" и «Рефтамид таёжный», «Пикник-антиклещ», «Торнадо-антиклещ», мелок Претикс и др.).
3. Накануне планируемого выезда/выхода на природу попросите детей одеться правильно: в брюки, которые нужно будет заправить в носки, рубашку с длинными рукавами и застегивающимися манжетами и, желательнее, с капюшоном. Если капюшона нет, то на голову нужно будет надеть платок; рубашку или футболку – обязательно заправить в брюки. Обувь должна быть закрытой; поверх рукавов можно надеть резинки.

*В день проведения мероприятия:*

4. Перед началом мероприятия обработайте открытые участки тела и одежду противоклещевыми препаратами согласно инструкции по применению.
5. В ходе экскурсии каждые 10-15 минут останавливайтесь для само- и взаимоосмотров.
6. Не приносите с экскурсий цветы, травы, т.к. на них могут быть клещи.

*После проведения мероприятия:*

7. Вернувшись домой, тщательно проверьте одежду и все тело (особенно внимательно область шеи и за ушами, под мышками, в паху, на сгибах локтей и под коленями).
8. По возможности развесьте верхнюю одежду на открытом солнце (клещи гибнут под прямыми солнечными лучами).
9. В случае обнаружения на теле или одежде еще не присосавшихся клещей, ни в коем случае не выбрасывайте их и не пытайтесь раздавить. Клещей следует уничтожить: сжечь на месте, если есть такая возможность, или же поместить в закрывающуюся банку для последующего уничтожения.
10. В случае обнаружения на теле присосавшихся клещей, следует как можно быстрее их удалить: раздвинув ранку, с помощью нитки, раскачивающими движениями осторожно вытащить клеща и продезинфицировать ранку и руки. Либо обратиться за помощью в ближайший травматологический пункт (в поликлинике по месту жительства или любой травматологический пункт).
11. Самостоятельно снятого всосавшегося клеща не выбрасывать, а сдать для лабораторного исследования и обратиться за медицинской помощью как можно раньше, для проведения профилактических мероприятий, защищающих от развития клещевых инфекций.