

# Профилактика острых кишечных инфекций *у детей*



Острые кишечные инфекции (далее – ОКИ) – это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями и вирусами), проявляющаяся расстройством пищеварения, симптомами обезвоживания и общей интоксикации.

ОКИ являются серьезной проблемой для здравоохранения. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) ежегодно в мире регистрируется 1 – 1,2 миллиарда диарейных заболеваний, от которых умирает до 4 миллионов человек, причем 60 – 70% заболевших составляют дети до 14 лет.

В настоящее время различают более 30 форм ОКИ, вызываемых бактериями, простейшими и вирусами. В Республике Беларусь, как и в других странах, за последние годы возросла распространенность кишечных инфекций вирусной этиологии. Доминирующее положение занимают гастроэнтериты вызываемые ротавирусами, вторыми по частоте возникновения среди этиологических факторов вирусных гастроэнтеритов являются норовирусы.

Необходимое условие для заболевания – попадание возбудителя в желудочно-кишечный тракт человека.

Наиболее часто возбудители ОКИ попадают в организм человека при употреблении загрязненной возбудителем пищи, воды, а также при несоблюдении гигиены рук.

С момента попадания возбудителя до появления первых признаков болезни проходит от 6 часов до 7 дней. Появляются схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота от 3 раз в сутки и более, повышается температура тела до 37°-38°С, появляется диарея (иногда до 10 – 15 раз за день), в тяжелых случаях заболевания – выраженная интоксикация и обезвоживание, которое наиболее опасно для маленьких детей.

## ***Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?***

своевременно и тщательно мойте руки с мылом (перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы). Если нет такой возможности – протирайте антисептическими салфетками, гелями, лосьонами и т.д.

овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ополаскивайте кипяченой водой;

не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности;

используйте отдельные доски и ножи для разделки сырых и готовых к употреблению продуктов;

подвергайте тщательной и равномерной тепловой обработке (варка, прожаривание) продукты животного происхождения;

храните в холодильнике отдельно и в индивидуальной упаковке продукты сырые и готовые к употреблению (правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами);

соблюдайте сроки годности и температурный режим хранения продуктов и блюд;

храните яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно мойте;

не употребляйте для питья воду из открытых источников, используйте бутилированную или кипяченую воду;

на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;

при выезде на природу, с собой берите заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника;

купайтесь только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

Если кто-то из членов вашей семьи заболел кишечной инфекцией и находится дома, постарайтесь изолировать его от других членов семьи. Выделите ему отдельную посуду, белье, полотенца, при уходе за заболевшим используйте средства индивидуальной защиты (перчатки, маску). Проведите в доме генеральную уборку с применением дезинфицирующих средств и далее обеспечьте ежедневную влажную уборку, проветривание помещений до выздоровления заболевшего.

В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в легкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, часто занимаются самолечением и продолжают посещать учреждения образования, место работы и др.

Каждый заболевший должен помнить, что он может быть опасен для окружающих, поэтому при появлении первых признаков кишечного расстройства не занимайтесь самолечением, а обратитесь за медицинской помощью в организацию здравоохранения!