

## Профилактика энтеровирусной инфекции

Что такое энтеровирусная инфекция?

Энтеровирусная инфекция – инфекционное заболевание, вызываемое определенным видом вируса. Энтеровирус входит в группу кишечных вирусов. Имеет много разновидностей (серотипов). Они способны поражать многие ткани и органы человека (центральная нервная система, сердце, легкие, печень, почки и др.) и это определяет значительное клиническое многообразие вызываемых ими заболеваний. Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Заболевание носит сезонный характер вспышки, возникает в весенне-летний и летне-осенний периоды.

Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный. Заражение происходит через воду, продукты питания, а также испражнения больного, через мельчайшие капельки слюны и мокроты при кашле и чихании. Очень часто заражение происходит при купании в открытых водоемах.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде: хорошо переносят низкие температуры (в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель), в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде – около месяца, в очищенных сточных водах – до двух месяцев, на предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении, при воздействии хлорсодержащих препаратов, ультрафиолетового облучения.

Как проявляется инфекция?

Вирус поражает все органы и ткани, но в основном поражается нервная ткань, сердце, печень, поджелудочная железа, мышечная ткань, глаза. Заразиться может каждый, но чаще болеют дети.

Заболевание начинается с повышения температуры до 38-40°, слабости, головной боли, тошноты, рвоты, светобоязни. Эти симптомы могут сопровождаться болями в области сердца, живота, мышцах, боли в горле, герпетическими высыпаниями на дужках и миндалинах. В некоторых случаях наблюдаются катаральные явления со стороны верхних дыхательных путей, насморк, кашель. На 1-2 день болезни появляется сыпь, преимущественно на руках, ногах, вокруг и в полости рта, которые держатся в течение 24 - 48 часов (иногда до 8 дней) и затем бесследно исчезают.

Иногда могут развиваться острые вялые параличи конечностей, судороги, дрожание конечностей, косоглазие, нарушение глотания, речи и др.

Что делать, если ты заболел?

В случае появления этих жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения для окружающих и немедленно обратиться к врачу, не ждать, надеясь, что все пройдет, не пытаться самостоятельно лечиться.

Как себя защитить?

Меры неспецифической профилактики энтеровирусной инфекции такие же, как при любой острой кишечной инфекции – необходимо соблюдать следующие правила:

1. Для питья использовать только кипяченую воду или бутилированную;

2. Мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены;

3. Перед употреблением фруктов и овощей их необходимо тщательно мыть с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком;

4. Купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду;

5. Не приобретать продукты у частных лиц и в неустановленных для торговли местах;

6. Соблюдать правила личной гигиены.

7. В период вспышки заболевания:

- следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.);

- рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.

При контакте с больным энтеровирусной инфекцией необходимо наблюдать за состоянием своего здоровья и при появлении каких-либо жалоб немедленно обратиться к врачу!

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