

## Профилактика острых кишечных инфекций: рекомендации Роспотребнадзора


В связи с высоким уровнем заболеваемости острыми кишечными инфекциями на территории региона Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю напоминает о простых, но эффективных мерах защиты.

### Что такое острые кишечные инфекции?











Это группа заболеваний, вызываемых бактериями (сальмонелла, шигелла, кишечная палочка), вирусами (ротавирус, норовирус, энтеровирус) и простейшими. Общие симптомы: диарея, тошнота, рвота, боли в животе, повышение температуры.

### Основные пути передачи:

- Пищевой — употребление немытых фруктов и овощей, продуктов с истекшим сроком годности, недостаточно термически обработанных блюд;
- Водный — питье воды из случайных источников (колодцы, родники), заглатывание воды при купании;
- Контактнo-бытовой — через немытые руки, предметы обихода, посуду, игрушки.

 Особую опасность инфекции представляют для детей, пожилых людей и лиц с ослабленным иммунитетом.

### Меры неспецифической профилактики (защита каждый день):


-  Чистота рук — мойте руки с мылом перед едой, после прогулки, посещения туалета, общественных мест и транспорта.
-  Влажная уборка — ежедневно проводите уборку с моющими и дезинфицирующими средствами, мойте детские игрушки.
-  Изоляция заболевших — не допускайте контакта больного ребёнка со здоровыми детьми минимум 7 дней от начала заболевания. При уходе используйте марлевую маску.
-  Не отправляйте больного ребёнка в сад или школу — даже лёгкая форма заболевания опасна для окружающих.
-  Безопасная вода — пейте кипячёную или бутилированную воду. Не употребляйте воду из сомнительных источников.
-  Чистота продуктов — тщательно мойте фрукты и овощи под проточной водой, ополаскивайте кипячёной (особенно для детей).
-  Термическая обработка — хорошо проваривайте и прожаривайте мясо, птицу, рыбу, яйца. Избегайте сырых и недоваренных блюд из незнакомых источников.
-  Разделяйте сырое и готовое — используйте разные доски и ножи для сырого мяса и продуктов, не требующих варки. Храните их отдельно в холодильнике.
-  Соблюдайте сроки хранения — следите за условиями и сроками годности продуктов.
-  В бассейне — не заглатывайте воду.

### Специфическая профилактика: вакцинация

Против ротавирусной инфекции проводится вакцинация в рамках календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям (по рекомендации врача и/или желанию родителей).

Схема вакцинации:

- Первая доза — в возрасте от 6 до 12 недель;
- Вторая и третья — с интервалом 4–9 недель;
- Весь курс должен быть завершён не позднее 8-месячного возраста ребёнка.

 Помните: болезнь легче предупредить, чем лечить. Соблюдение элементарных правил гигиены и своевременная вакцинация помогут сохранить здоровье вам и вашим близким.

Берегите себя!

[#ЗдоровьеПермскийМО](#)