|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ПАМЯТКА**  **«Как защитить себя от энтеровирусной инфекции»**  **Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) - группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, и характеризующаяся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяже­лых менингоэнцефалитов, миокардитов.**  Максимальная заболеваемость регистрируется в летне-осенние месяцы.  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 кипячении.  ЭВИ характеризуются высокой контагиозностью и быстрым рас­пространением заболевания.  Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, кон­тактно-бытовой, пищевой и водный.  **Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тя­желой формой энтеровируской инфекции.**  Источником инфекции являются больные и вирусоносители.  Заболевание начинается остро с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рво­та, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нерезко 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.  Учитывая возможные пути передачи, меры личной профилактики должны заключаться в соблюдении правил личной гигиены, соблюде­нии питьевого режима (кипяченая вода, бутилированная вода), тща­тельной обработке употребляемых фруктов, овощей и последующим ополаскиванием их кипятком.  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.  **Ни в коем случае не допускать посещения ребенком организован­ного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания.**  При регистрации в семье случая заболевания простудными инфекциями, необходимо изолировать больного в квартире, выделить отдельную посуду, не допускать до больного детей, ухаживать должен один из членов семьи, при кашле и чихании прикрывать нос одноразовым платочком (использовать однократно), проводить текущую уборку с применением дезинфицирующих средств, проводить регулярное проветривание помещений.  **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.  Заболевание носит сезонный характер, вспышки возникают в весенне-летний и летне-осенний периоды. 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. Заражаться 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 появлении этих жалоб необходимо немедленно обратиться к врачу, не ждать, надеясь, что все пройдет, не пытаться самостоятельно лечиться. Необходимо срочно поместить больного, а стационар, т.к. он может быть источником заражения людей, проживающих рядом.    **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.     **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** | |  | | --- | |  | |  | |