**Профилактика вирусных кишечных инфекций**

**Вирусные кишечные инфекции –** острые инфекционные заболевания, вызываемые вирусами, характеризующиеся преимущественным поражением желудочно – кишечного тракта и проявляющиеся синдромами интоксикации и диареи.

Основными проявлениями заболеваний, на которые следует обращать внимание, являются:

слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, озноб, повышение температуры тела. Наряду с поражением кишечника отмечаются изменения со стороны верхних дыхательных путей, неба, дужек, язычка – при ротовирусной инфекции; коньюктивит, ангина, трахеобронхит – при аденовирусной инфекции.

**Кишечные инфекции обладают высокой заразностью и низкой инфицирующей дозой (до 10 вирусных частиц способны вызывать заболевания), устойчивостью во внешней среде.**

На объектах внешней среды вирусы способны **сохранять жизнеспособность** в течение нескольких недель, выдерживают **многократное замораживание и оттаивание**. Вместе с тем, они **быстро разрушаются под воздействием ультрафиолетового облучения и кипячения.**

**В передаче возбудителя** могут участвовать несколько основных факторов: предметы обихода, вода, пищевые продукты.

**Ротавирусная инфекция** (ротавирусный гастроэнтерит или «кишечный грипп») – это острое вирусное заболевание, возбудителем которого является ротовирус. Ротовирус является наиболее распространённым возбудителем гастроэнтерита у детей раннего возраста, занимая второе место после острых респираторных инфекций во всех странах мира.

Ротовирусной инфекцией можно заразиться от больного человека. Основная масса вируса выделяется у больного со стулом. Вирусоносители также являются источником заражения.

**Заражаются** фекально – оральным путём (с пищей, через грязные руки), но может быть и воздущно – капельный путь передачи.

**Норовирусная инфекция** – острая кишечная инфекция, возбудителем которой является один из разновидностей энтеровирусов – норовирус, характеризующийся симптомами **общей** **интоксикации, тошнотой, многократной рвотой и диареей**. По частоте возникновения заболевания норовирусная инфекция находится на втором месте после ротавирусной инфекции.

**Аденовирусная инфекция** характеризуется более продолжительной интоксикацией и лихорадкой, что объясняется более продолжительной циркуляцией вируса в крови.

У большинства больных температура тела может повышаться свыше 38 градусов, лихорадка продолжается 5-7 дней. Со стороны желудочно – кишечного тракта отмечаются признаки энтерита или гастроэнтерита. Стул жидкий, водянистый, около 5-7 раз в сутки, у части больных наряду с поносом имеется рвота в течение 1-2 дней. Источником аденовирусной инфекции является больной человек, редко – вирусоноситель.

**Заражаются** в первую очередь воздущно – капельным путём, или инфекция передаётся через посуду, предметы общего пользования.

**Меры профилактики**:

1. соблюдайте меры личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, перед едой, после прихода домой с улицы;

2. фрукты, ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем ополаскивайте кипячёной водой;

3. для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями (ножи, разделочные доски);

4. не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности, не переносите и не храните в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог);

5. не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя нездоровым (особенно при расстройтсте стула, тошноте, болях в животе);

6. соблюдайте температурный режим хранения скоропортящихся продуктов;

7. для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания;

8. избегайте посещения с маленькими детьми крупных торговых центров, культурно – массовых мероприятий с большим скоплением людей;

9. минимизируйте поездки в общественном транспорте;

10. если в доме заболел ребёнок, то не занимайтесь самолечением , а обращайтесь за помощью к врачу специалисту.