

ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Информация для населения

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) - группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов.



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 прогревании, кипячении. ЭВИ характеризуется быстрым распространением заболевания. Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.



Сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боль в животе, судорожный синдром



Катаральные проявления со стороны ротоглотки и верхних дыхательных путей

При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения, для окружающих, и обратиться к врачу.

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ



Больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.

ПРОФИЛАКТИКА

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ



Воздушно-капельный



Соблюдать правила личной гигиены



Контактно-бытовой



Пить только кипяченую или бутилированную воду



Пищевой и водный



Тщательно мыть фрукты и овощи с последующим ополаскиванием кипятком

СИМПТОМЫ



Заболевание начинается остро, температура тела – 39-40 °C

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 первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением!

Как уберечься от энтеровируса. Памятка

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

от 1 до 10 дней,
максимальный - до 21 дня

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ

человек (больной или носитель);
среди заболевших преобладают дети

ВЫЖИВАЕТ



холодильник
до нескольких
недель



водопроводная
вода
до 18 дней



речная вода
около месяца



очищенные
сточные воды
до 2 месяцев

ПОГИБАЕТ



прогревание



кипячение



хлор



ультрафиолет

Симптомы

Ранние:

воспаление слизистых носа, глотки, гортани,
температура 37,5–38°C на протяжении
длительного времени, у детей – боли в животе;

При развитии болезни:

боли в горле, стоматит, высыпания на коже и
слизистых.

Где можно заразиться



места массового
скопления людей



общественный
транспорт



пруды, бассейны,
фонтаны

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Не контактировать
с нездоровыми людьми



Мыть руки перед едой,
после возвращения с улицы
и каждого посещения туалета



Проводить влажную уборку
с использованием
дезинфицирующих средств.



Чаше проветривать
помещения



«Респираторный этикет»:
при кашле и чихании рекомендуется
прикрывать нос и рот одноразовыми
платками и выбрасывать в урну после
использования, затем вымыть руки
или обработать влажной салфеткой



Не купаться в фонтанах
и непроточных водоемах



Не пить воду
из питьевых фонтанчиков



Не покупать продукты «с рук»



Ограничить контакты детей раннего
возраста, сократить время пребывания
в местах массового скопления людей
и в общественном транспорте



Не заниматься самолечением

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА

советы врача

При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к пяткам на 1-2 часа или положите на стопы перцовый пластырь, который вполне можно носить сутки - двое. Выпейте чай с медом из плодов шиповника, малины, липового цвета. После этого сделайте кашицу из чеснока и нюхайте попеременно, закрывая то одну, то другую ноздрю. Воздух при этом выдыхайте через широко раскрытый рот.

Если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться.

Предварительно усвойте несколько несложных правил:

1. Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь.

2. Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Галозолин, нафтизин, санорин - все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше отривином - он в эту группу не входит, а еще лучше - растительными средствами.

3. Применяйте фитотерапию: 3-4 раза в день закапывайте в нос свекольный или капустный сок, сок алоэ. Сильным лечебным эффектом обладает растительное масло настоянное на чесноке: измельченную дольку чеснока 8-10 часов настоять в 1 столовой ложке масла, затем отжать через марлю в пузырек из под капель.

