**ПАМЯТКА**

**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 летнее-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, чем лечить!

**Меры профилактики энтеровирусной инфекции**

Энтеровирусная инфекция — это группа острых инфекционных заболеваний вирусной этиологии, вызываемых различными представителями энтеровирусов.

1. Соблюдайте основные правила гигиены: тщательно мойте руки с мылом перед каждым приемом пищи, после посещения туалета и возвращения с прогулок.

2. Мойте овощи и фрукты безопасной водой и по возможности обдавайте кипятком.

3. Употребляйте в пищу доброкачественные продукты, не приобретайте их у частных лиц, в не установленных для торговли местах.

4. Для питья используйте только гарантированно безопасную воду и напитки (питьевая вода и напитки в фабричной упаковке, кипяченая вода). Используйте индивидуальные стаканы.

5. Не купайтесь в открытых водоемах, вода в которых не соответствует требованиям безопасности или её качество неизвестно.

6. Не забывайте обрабатывать игрушки (мыльным раствором, по возможности обрабатывать кипятком).

7. Проветривайте помещения, проводите влажные уборки с применением дезинфицирующих средств.

8. Ограничьте контакты, если Вы заболели, не контактируйте с лицами, имеющими признаки заболевания.

9. При первых признаках заболевания – повышение температуры, появление головной боли, боли в горле и (или) появление пузырьков в горле,высыпаний на кожных покровах – необходимо немедленно обратиться к врачу.