

# Вирусный гепатит А

– это болезнь печени вирусного происхождения, которая может протекать как в легкой, так и в тяжелой форме. Как и кишечные инфекции, называют «болезнью немытых рук».

Гепатитом «А» болеют люди всех возрастов, но чаще – дети, подростки. Наибольшее число заболеваний приходится на осенне-зимний период.

Источником инфекции при ОГА является человек с любыми проявлениями болезни (желтушная, безжелтушная, бессимптомная). Больной человек опасен для окружающих со второй половины инкубационного периода, особенно в первую неделю болезни. Механизм передачи - фекально-оральный (вирус выделяется с фекалиями).



## Как можно заразиться вирусным гепатитом А

Вирус может попасть в организм следующими путями:

- с водой - заражение возможно при употреблении инфицированной питьевой воды и купании в зараженной воде;
- с пищей - в результате употребления в пищу салатов, зелени, фруктов и др.;
- при тесном контакте с больными людьми, через инфицированную посуду, игрушки, предметы обихода.

Передаче вируса может способствовать тесный контакт с источником, особенно в условиях крайне низкого уровня личной гигиены. Например, при уходе за больным.

## Симптомы

Инкубационный период гепатита А длится обычно 14-28 дней.

Симптомы гепатита А могут быть как легкими, так и тяжелыми. Они могут включать повышенную температуру, недомогание, потерю аппетита, диарею, рвоту, неприятные ощущения в животе, потемнение мочи, желтуху (пожелтение кожи и глазных белков), ахоличный (обесцвеченный) кал. Не у всех инфицированных людей проявляются все эти симптомы.

Признаки и симптомы болезни у взрослых людей наблюдаются чаще, чем у детей, а вероятность развития тяжелой формы и смерти выше в пожилом возрасте. У инфицированных детей в возрасте до шести лет обычно не наблюдается каких-либо заметных симптомов, и лишь у 10% развивается желтуха. Среди детей более старшего возраста и взрослых людей инфекция обычно приводит к появлению более тяжелых симптомов, а желтуха развивается более чем в 70% случаев заболевания.

## Профилактика гепатита «А»

- мыть руки с мылом как можно чаще, особенно перед едой, приготовлением пищи, после посещения туалета, придя с улицы домой;
- фрукты и овощи тщательно мыть проточной водой и обдавать кипятком;
- пользоваться индивидуальной посудой;
- не заглатывать воду при купании в открытых водоемах;
- не пить воду из открытых водоемов без предварительного кипячения;
- не разрешать детям брать руки в рот, с детства приучать их к соблюдению правил личной гигиены;
- сделать прививку против гепатита А.

## Родители, будьте

### внимательны к состоянию здоровья детей!

При появлении первых признаков болезни необходимо обратиться к врачу.

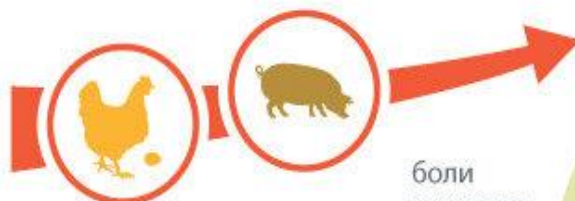
# Сальмонеллез: распространение, профилактика, лечение



**Сальмонеллез (salmonellosis)** — острая инфекционная болезнь, вызываемая бактериями рода *Salmonella*, попадающими в организм человека с пищевыми продуктами животного происхождения

## Основные пути заражения:

пищевой — при употреблении мяса зараженных животных и птиц, а также яиц, недостаточно обработанных термически (полусырые бифштексы, яйца сырые и всмятку, глазунья)



через загрязненную воду при ее питье или купании



Попадая в организм, сальмонеллы поселяются в тонком кишечнике и выделяют токсин. Болезнь развивается **через 6-72 часа** после попадания сальмонелл в организм



Наиболее простой и самый действенный способ профилактики сальмонеллеза — **мытьё рук**

При комнатной температуре бактерии активно размножаются в пищевых продуктах, особенно мясных и молочных, при этом внешний вид и вкус пищи не меняется

## Сальмонеллы не погибают:



при консервации, если концентрация поваренной соли составляет менее 18%



при обработке дезинфицирующими средствами, содержащими хлор

## Сальмонеллы погибают:



при воздействии высоких температур (кипячение их убивает мгновенно)

## Симптомы:

повышение температуры

головная боль

тошнота, рвота

общая слабость

боли в животе

многократный жидкий водянистый стул

урчание и вздутие живота

боли в мышцах и суставах

судороги мышц конечностей

## Лечение:



в легких случаях — промывание желудка и кишечника; обильное горячее сладкое питье



при более тяжелом течении болезни — введение солевых растворов (борьба с обезвоживанием); спазмолитические средства; антибиотики



# Симптомы и лечение норовирусной инфекции

Норовирус («вирус Норфолк», англ. Norwalk virus) – вирус, который вызывает острые кишечные инфекции

## Основные симптомы заболевания:



Однократная, но чаще многократная рвота



Диарея



Тошнота



Повышение температуры



Головная боль



Боль в мышцах



Слабость

## Основные пути передачи:



**ПИЩЕВОЙ**

Употребление в пищу немых фруктов, овощей, салата или зелени



**ВОДНЫЙ**

Прием жидкости, содержащей вирус



**КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ**

Попадание вируса через немые руки, предметы обихода, посуду и т. д.

**ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД:**



от 12 до 48

**часов после заражения**

## Основные методы лечения:

При первых симптомах незамедлительно обратиться за медицинской помощью, не занимаясь самолечением



Обильное питье (зеленый чай, настой ромашки, минеральная вода без газа)

Помните – рвота и диарея приводит к быстрому обезвоживанию организма и особенно опасна для детей дошкольного возраста

## ПОМНИТЕ!



Объем выпитой жидкости в первые 6–8 ч болезни – 80–50 мл на 1 кг массы тела



Ребенку необходимо давать жидкость по чайной ложке с интервалом примерно в 15 минут

В случае непрекращающейся рвоты и ухудшения состояния нужно срочно звонить в скорую и ехать в больницу

## Профилактика норовирусной инфекции



Мыть руки перед едой, после прогулки, после туалета



Не употреблять пищу, купленную с рук, сомнительного происхождения



Обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов



Употребление безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке)



При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

## При контакте с больным:

Носить перчатки при уходе за больным

Тщательно мыть руки мылом и водой

Кипятить посуду и предметы, которыми пользовался инфицированный больной

Стирать вещи больного при температуре не менее 60°C

Проводить уборку хлорсодержащими дезинфицирующими средствами

Один раз в день проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал зараженный человек (кровать, санузел, ручки дверей и т.д.)





**Шигеллёз** — это инфекционная болезнь, которую вызывают дизентерийные бактерии (шигеллы).

Чаще всего шигеллёз возникает у детей в возрасте от двух до семи лет. Но болезнь может поражать людей из любой возрастной группы.

Инфекция распространяется быстро, и если не будут соблюдаться главные правила гигиены, то ребенку может понадобиться лечение. Именно поэтому профилактика заболевания состоит, не только в строгом следовании общим гигиеническим нормам, но и в иммунопрофилактике заболевания.

### Как передается шигеллёз?

Инфекция распространяется от больных острой и хронической формой болезни. Также заражение возможно от бактериовыделителей, которыми являются люди, не имеющие клинических проявлений и считающие себя здоровыми. Такие больные ввиду легкости симптомов к врачу не обращаются. Инфекция может передаваться через еду и питье, также ее разносят мухи. Передача возбудителя может произойти и через грязные руки.



### Какие симптомы имеет шигеллёз?

Выделяется две формы шигеллёза – острая и хроническая. При острой форме заболевания человек может болеть от 3-4 дней до трех месяцев. Если болезнь продолжается дольше, то речь уже идет о хронической форме дизентерии. Длительность инкубационного периода (времени от момента заражения до возникновения симптомов болезни) в обоих случаях может колебаться от 18 часов до 5 суток.

Начинается заболевание со слабости и недомогания, позже возникают схваткообразные боли в животе. Стул жидкий, с примесями крови и слизи, его частота может достигать до 25 раз в сутки. Кроме того у больного повышается температура тела, которая может достигать 39 градусов.

У большинства больных боль в животе продолжается длительное время. Часто отмечается вздутие живота.

В случае отсутствия адекватного лечения заболевания, оно переходит в хроническую форму.

У детей шигеллёз протекает более тяжело с быстрым обезвоживанием организма и высоким риском развития осложнений со стороны сердечно - сосудистой, нервной, мочевыделительной системы.

Лечение дизентерии направлено на уничтожение возбудителей заболевания и у детей младшего возраста проводится в стационаре инфекционного профиля.

### Профилактика шигеллёза

Заключается, прежде всего, в регулярном и тщательном мытье рук, уничтожении мух в помещении, тщательной термической обработке при приготовлении пищи, соблюдении сроков реализации продуктов питания, мытье плодоовощной продукции проточной водой с последующей обработкой кипятком. Родители должны всеми силами обеспечивать защиту ребенка от заражения болезнетворными микроорганизмами.

**В настоящее время снизить риск заражения можно путем проведения вакцинации.**

Имеющаяся вакцина обеспечивает невосприимчивость к инфекции в течение 1 года. Вакцина применяется с целью профилактики шигеллёза у взрослых и детей в возрасте от трех лет.

### Первоочередная вакцинация рекомендуется:

- детям, посещающим детские учреждения и отъезжающим в оздоровительные лагеря;
- работникам инфекционных стационаров и бактериологических лабораторий;
- лицам, занятым в сфере общественного питания и коммунального благоустройства;
- путешественникам по Приморскому краю и выезжающим в регионы с высоким риском заражения.

## Профилактика острых кишечных инфекций

**К острым кишечным инфекциям (ОКИ) относятся дизентерия, сальмонеллёз, гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы и др. заболевания. Основной механизм передачи инфекции – фекально-оральный. Факторами передачи являются пища, вода, предметы обихода, игрушки, инфицированные возбудителями ОКИ. Причинами заболеваний часто служит несоблюдение элементарных правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления пищи, использование для питья некипячёной воды, несоблюдение сроков и условий хранения продуктов, контакты с больным человеком.**

**Самолечение приводит к нежелательным последствиям:** на время клинические признаки исчезают, незначительно улучшается самочувствие, однако в организме остаются и продолжают размножаться возбудители кишечной инфекции, заболевание может перейти и в хроническую форму или больной становится бактерионосителем и источником заболеваний для других.



### ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ:

- ! своевременно и тщательно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета;
- ! при приготовлении пищи использовать только свежие продукты. Мясо, рыбу, яйца тщательно проваривать, продукты оберегать от мух;
- ! для разделки сырых и варёных овощей, мяса и рыбы использовать отдельные разделочные доски;
- ! скоропортящиеся продукты сохранять в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения;
- ! воду и молоко, купленное на рынке, употреблять только после кипячения;
- ! овощи и фрукты мыть проточной водой с последующим ошпариванием кипятком;
- ! купаться в открытых водоёмах в специально отведенных местах.

**При появлении первых признаков недомогания (боли в животе, жидкий стул, рвота, повышение температуры) очень важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. До его прихода изолировать заболевшего в отдельное помещение, выделить индивидуальную посуду и средства личной гигиены, произвести в квартире дезинфекцию хлорсодержащими бытовыми препаратами.**

**ВЫПОЛНЕНИЕ ЭТИХ НЕСЛОЖНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ, ПРЕДОСТОРОЖНОСТЬ В БЫТУ СМОГУТ НАДЕЖНО ЗАЩИТИТЬ ВАС И ВАШИХ ДЕТЕЙ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.**

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ КИШЕЧНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**





# 5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

## профилактики кишечных инфекций



### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

#### Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.



### ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

#### Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.



### ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

#### Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.



### ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

#### Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.



### ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

#### Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.