

Памятка

о мерах по профилактике кишечных инфекций

(1 сторона)

Распространение кишечных инфекций среди детей и взрослых осуществляется тремя путями: с пищей, с водой и контактно-бытовым путём (в процессе тесного общения, пользования общими предметами и т. п.).

Пищевой путь передачи инфекции реализуется в двух вариантах. Во-первых, микроб-возбудитель может содержаться в сырой пище (молоко и молочные продукты, овощи, арбузы, фрукты, сырое мясо, рыба, яйца). Поэтому все продукты, которые могут быть подвергнуты термической обработке (кипячение, варка, тушение и т. п.), должны употребляться не в сыром, а именно в обработанном виде. А те, которые нельзя варить или жарить, должны быть тщательно вымыты чистой водой с мылом. Во-вторых, после кулинарной обработки пища может загрязняться (инфицироваться) больным человеком или носителем инфекции. Таким же образом подвергаются микробному обсеменению мороженое, пирожные, компоты и соки из свежих фруктов, салаты из овощей и т. д. Поэтому опасно покупать мороженое, готовые фабрикатy и разливные напитки у неизвестных лиц (уличная торговля, неопрятные продавцы).

Готовую к употреблению пищу необходимо накрывать пищевой плёнкой, либо убирать в буфет или холодильник. Для защиты от мух оконные и дверные проемы закрывают мелкими сетками или марлей.

Водный путь передачи осуществляется при употреблении сырой воды для питья и приготовления освежающих напитков. Во избежание кишечных инфекций необходимо употреблять только свежekiпяченую воду либо артезианскую или минеральную заводского разлива.

Контактно-бытовой путь передачи инфекции реализуется через игрушки, книги, посуду, детские соски, при рукопожатиях. Необходимо регулярно мыть детям руки, принесенные с улицы игрушки, велосипеды и другие, предметы нужно вымыть с мылом.

Итак, короткие правила, с помощью которых можно предотвратить кишечную инфекцию

1. Важно соблюдать правила личной гигиены, почаще и тщательно мыть руки с мылом и др.
2. Продукты необходимо подвергать термической обработке.
3. Не оставлять неприкрытой приготовленную еду. Еду держать в холодильнике.
4. Овощи и фрукты обязательно тщательно мыть с мылом и тёплой водой.
5. Старайтесь употреблять бытилированные напитки.
6. При приготовлении напитков используйте кипячённую или бутилированную воду.
7. Обязательно проверяйте срок годности продуктов, особенно полуфабрикатов. Будьте бдительны, покупая готовые продукты, особенно салаты.
8. Избегайте нахождения в помещении с больным человеком, при необходимости пользуйтесь медицинской маской.
9. В поездках, экскурсиях берите с собой гигиенические салфетки, бактерицидный гель, активированный уголь, препараты, типа, бифидум- и лактобактерин, линекс, бактисубтил, хилак-форте и т.д.

Памятка "О мерах профилактики кишечных инфекций"

(2 сторона)

Короткие правила, с помощью которых можно облегчить течение кишечной инфекции

1. Постарайтесь обратиться к врачу за квалифицированной помощью и консультацией.
2. Опасными симптомами, при которых строго обязательно необходимо обратиться к врачу, являются:
 - из-за упорной рвоты не можете пить;
 - более 6-ти часов нет мочи;
 - сухой язык, запавшие глаза, кожа приобрела сероватый оттенок;
 - в кале имеется примесь крови;
 - понос прекратился, но при этом усилилась рвота и (или) резко поднялась температура тела.
3. Существует лишь два абсолютно безопасных способа самостоятельного лечения кишечных инфекций – голод и обильное питье. Любые лекарственные препараты могут привести к самым неожиданным последствиям, хотя «активированный уголь» целесообразен и показан практически всегда. Иногда, врачи рекомендуют применение антибиотиков, и всё чаще, зубиотиков – таких препаратов как, бифидум- и лактобактерин, линекс, бактисубтил, хилак-форте и т.д.
4. Если в семье появился больной, то ему необходимо обеспечить отдельную посуду, желателно отдельную комнату, всем остальным организовать идеальную чистоту, тщательно мыть руки, убрать подозрительные продукты, всю посуду перекипятить, не жалеть дезинфицирующих средств.
5. И понос и рвота являются способами защиты организма. Поэтому в первые часы кишечной инфекции не старайтесь прекратить понос и рвоту. Наоборот, в обоих направлениях организму следует помогать – пить и рвать (а если не хочется – сознательно вызывать рвоту, промывая тем самым желудок), очистить толстый кишечник с помощью клизмы.
6. Главный принцип помощи – восполнение потерь жидкости и солей. Для этой цели идеально подходят лекарственные средства, представляющие собой заранее приготовленную смесь различных солей, которую перед употреблением разводят кипяченой водой. При отсутствии указанных препаратов вполне подойдет компот из сухофруктов, можно чай, лучше зеленый, чем черный. Температура напитков должна, ориентировочно, быть равна температуре тела.
7. При упорно повторяющейся рвоте помните, что надо пить чаще, но малыми порциями, чтобы не растягивался желудок, а использование противорвотных препаратов (типичный представитель – церукал) всегда согласовывать с врачом.
8. При улучшении состояния не торопитесь есть все подряд. Организму необходимо окрепнуть.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

ПАМЯТКА **"Профилактика сальмонеллеза"**

Среди инфекционных заболеваний детского возраста наиболее распространенными после острых респираторных вирусных заболеваний являются острые кишечные инфекции (ОКИ).

Сальмонеллёз – острая зоонозная кишечная инфекция, характеризующаяся поражением органов пищеварения с развитием синдрома интоксикации и водно-электролитных нарушений, реже - тифоподобным или септикопиемическим течением. Сальмонеллы – мелкие подвижные бактерии, которые могут длительно сохранять жизнеспособность во внешней среде. Так, в воде открытых водоемов они могут жить до 120 дней, в морской воде - до 217 дней, в почве - до 9 месяцев, в комнатной пыли - до 517 дней, в колбасных изделиях - до 130 дней, в яйцах и замороженном мясе - до 13 месяцев. При комнатной температуре микробы хорошо размножаются в пищевых продуктах, особенно мясных и молочных, при этом внешний вид и вкус пищи не меняется. Они не погибают и при консервации - при концентрации поваренной соли 2-18%. Губительной для сальмонелл является высокая температура - при 70 градусах они гибнут в течении 5 — 10 минут, кипячение их убивает мгновенно. А обычные дезинфицирующие средства, содержащие хлор, не всегда эффективны.

Источниками заражения сальмонеллезом могут быть животные, чаще всего крупный рогатый скот, свиньи, птицы, домашние животные (кошки, собаки) и люди, больные сальмонеллезом или здоровые бактерионосители. Путь заражения сальмонеллезом наиболее частый – пищевой. Люди заражаются сальмонеллезом при употреблении продуктов питания, обсемененных сальмонеллами в процессе их получения, переработки, транспортировки и реализации продуктов прошедших недостаточную кулинарную обработку, при нарушении правил или сроков хранения их.

Сальмонеллезом можно заразиться и контактно-бытовым путем - через грязные руки, предметы ухода, игрушки, грязные соски или при нарушении элементарных правил личной гигиены.

У детей грудного возраста основным путем заражения сальмонеллезом является контактно-бытовой - через соски, игрушки, предметы ухода, грязные руки ухаживающих за ними взрослых.

Инкубационный период болезни при сальмонеллезе может продолжаться от нескольких часов (при пищевом заражении) до нескольких суток (при контактно-бытовом пути заражения), в среднем 3-4 дня. Чем большее количество микробов и их токсинов попало в организм, тем короче инкубационный период и тяжелее протекает заболевание.

Клиническое течение сальмонеллеза. Тяжесть заболевания зависит от возраста ребенка и состояния его защитных сил, вида сальмонелл, пути заражения, количества микробов и их токсинов, попавших в организм. Наиболее часто встречается поражение желудочно-кишечного тракта, куда микроб попадает, преодолев первый естественный защитный барьер - соляную кислоту желудочного сока.

У детей с ослабленным иммунитетом (недоношенных, на искусственном вскармливании, имеющих врожденную патологию, часто болеющих) сальмонеллез может протекать в виде генерализованной инфекции (по типу сепсиса), с поражением других внутренних органов (печень, почки, легкие, мозговые оболочки). Заболевание протекает

очень тяжело, с высокой температурой в течение длительного времени, сопровождается увеличением печени и селезенки.

У детей старшего возраста (дошкольного и школьного) заболевание обычно начинается внезапно - поднимается температура выше 38°, появляются головная боль, головокружение, повторная обильная рвота, слабость, снижение аппетита. К этим симптомам быстро присоединяются понос и боли в животе. Испражнения становятся жидкими, водянистыми, темно-зеленого цвета (похожими на болотную тину). При своевременно начатом лечении заболевание может ограничиться симптомами поражения желудка и тонкой кишки (гастроэнтерит), а при отсутствии лечения инфекционный процесс распространяется и на толстую кишку (колит) - в испражнениях появляются слизь и кровь, боли в животе усиливаются и становятся схваткообразными (заболевание напоминает дизентерию). Кроме обезвоживания, при

ПАМЯТКА **"Профилактика сальмонеллеза"**

тяжелом течении болезни опасными осложнениями являются острая почечная недостаточность и инфекционно-токсический шок.

Заболевание у детей старшего возраста обычно заканчивается в течение 1-3 недель, а у детей раннего возраста, особенно новорожденных и ослабленных, может продолжаться в течение нескольких недель и даже месяцев; при этом возможны обострения и рецидивы, а также длительное выделение сальмонелл с испражнениями и даже мочой. После перенесенного сальмонеллеза в течение долгого времени (не менее 3 мес.) сохраняются функциональные нарушения пищеварения, такие как недостаточность выработки ферментов поджелудочной железы (из-за ее реактивного поражения), ферментов, переваривающих молочный сахар; явления дисбактериоза (особенно при неумеренном лечении антибиотиками), а у детей с неблагоприятным аллергическим фоном - усиление проявлений пищевой аллергии (особенно на белки молока). Все эти явления могут протекать незаметно, а могут сопровождаться «неустойчивым» стулом (чередование запоров и поносов), вздутием и болями в животе, срыгиваниями, усиливающимися при употреблении молочной пищи. В ряде случаев может развиваться хроническая патология желудочно-кишечного тракта (хронический колит, хронический панкреатит), которая сохраняется впоследствии и у взрослых.

Лечение больных сальмонеллезом обязательно проводить в условиях специализированного инфекционного стационара.

Врач должен информировать родителей об основных принципах лечения детей при кишечных инфекциях вообще и сальмонеллезе в частности. При подозрении на пищевой путь заражения (многократная рвота, одновременное заболевание других членов семьи при употреблении одного и того же пищевого продукта) надо начать промывание желудка (обильное питье - 2%-ный раствор соды) с последующим вызыванием рвоты.

Самолечение сальмонеллеза антибиотиками в домашних условиях недопустимо. Их назначение в стационаре проводится с учетом данных чувствительности к ним сальмонелл и тяжести болезни. Однако у таких детей даже правильно подобранные антибиотики не всегда эффективны, поэтому их целесообразно сочетать с иммунопрепаратами (лизоцим, комплексный иммуноглобулиновый препарат). При нетяжелом сальмонеллезе у детей старшего возраста можно обойтись только применением сорбентов и специфических сальмонеллезных бактериофагов.

Большое значение при лечении сальмонеллеза у детей имеет диета.

Профилактика сальмонеллеза осуществляется как на государственном уровне (санитарно-эпидемиологической и ветеринарной службами), так и на индивидуальном. Необходимо строго соблюдать правильную технологию и хранение продуктов, избегать употребления в пищу парного молока, сырых яиц, правильно обрабатывать игрушки и предметы ухода за детьми, особенно соски.

Профилактике сальмонеллеза способствуют и все мероприятия, направленные на повышение защитных сил организма ребенка, и прежде всего - здоровый образ жизни. Если один из членов семьи заболел сальмонеллезом, после изоляции больного необходимо провести дезинфекцию и обследовать всех членов семьи.

Основные меры профилактики:

-необходимо мясо и мясные продукты подвергать тепловой обработке;

-для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов использовать отдельные доски;

-яйца, используемые для приготовления кулинарных и кондитерских блюд необходимо мыть;

-сырые продукты и готовые к употреблению необходимо хранить в холодильнике отдельно и в упаковке.

-соблюдать сроки хранения продуктов и готовых блюд;

-молоко обязательно подвергать кипячению;

-не забывать о правилах личной гигиены – чаще мыть руки,

-будьте бдительны при покупке готовых салатов, иных готовых блюд, обращая внимание на запах, цвет и др.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!