

## Энтеровирусная инфекция и ее профилактика.

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) – острые инфекционные заболевания, которые вызываются энтеровирусами (кишечными вирусами) и характеризуются многообразием клинических проявлений с возможным поражением кожных покровов, слизистых, мышечной ткани, нервной системы, желудочно – кишечного тракта. Наиболее распространенными формами энтеровирусной инфекции являются: серозный асептический менингит, энцефалит, герпангина, эпидемическая миалгия (боли в мышцах), миокардит, геморрагический конъюнктивит, ОРЗ и энтеровирусная диарея. На данный момент известно более 70 типов этих вирусов.

Энтеровирусные инфекции распространены повсеместно. Заболевание наблюдается в виде единичных случаев, локальных вспышек (чаще в детских коллективах) и в виде крупных эпидемий, поражающих ряд стран. ЭВИ встречается в течение всего года, но наибольшее число случаев регистрируется с июня по октябрь. За 8 месяцев 2018 года среди жителей нашего района зарегистрировано 6 клинических случаев данного заболевания, все заболевшие дети дошкольного возраста.

От начала заражения до первых клинических проявлений происходит от 2 до 10 дней, чаще - 2-5 дней.

Несмотря на разнообразие клинических вариантов инфекции, имеются общие для всех проявления болезни:

недомогания, головокружения, нарушения режима сна;  
температура держится 3-5 дней, через 2-4 дня не исключены повторные волны подъема температуры, тошнота и рвота.

Наиболее частая и тяжелая форма энтеровирусной инфекции – серозный менингит. Особенности его проявления являются: распирающая головная боль с локализацией в лобно-височной, реже затылочной области и рвота, без предварительной тошноты, не связанная с приемом пищи не приносящая заболевшему облегчения. При появлении таких симптомов заболевшему необходимо немедленно обратиться к врачу.

Источник инфекции – больной человек или вирусоноситель, когда вирус выделяется из носоглотки или кишечника, а человек чувствует себя здоровым.

Пути распространения вируса:

вирус выделяется в окружающую среду из носоглотки или кишечника в течение 1-2 недель после начала заболевания, из фекалий – в нескольких недель или даже месяцев. В 1 грамме фекалий находится 1 миллион вирусов.

для серозного менингита наиболее вероятным является капельный механизм передачи от человека к человеку, но чаще заражение людей происходит путем передачи возбудителей через пищу, воду и окружающие предметы.

В летний период – купание в загрязненных вирусами водоемах, употребление немытых овощей и фруктов, питьевой воды негарантированного качества – являются главными факторами риска.

Переносчиками энтеровирусов могут быть собаки, мухи и тараканы.

В отличие от бактерий кишечные вирусы в пище, воде и на поверхности предметов не размножаются, но долго выживают. Например, в воде разных водоисточников они сохраняются до 110 дней, в мясе и твороге до 6 мес., на поверхностях до 70 дней. Энтеровирусы могут быть обнаружены в молоке, кефире, твороге, в глазурованных сырках в 12-13 % случаев, а на свежих овощах и фруктах до 80 % случаев. Кипячение их убивает мгновенно, при 56 °С они погибают в течение 30 мин. Энтеровирусы теряют активность при воздействии ультрафиолетовых лучей, свободный хлор и озон быстро убивает энтеровирусы.

Чтобы уберечься от заражения, необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед и во время приготовления пищи, после прихода домой с улицы, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук. Следить за чистотой рук детей, учить их правилам личной гигиены.

- мыть дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете.

- использовать для питья только безопасную воду и напитки (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества).

- купаться следует только в отведенных для этой цели местах, не следует допускать попадание воды в рот.

- фрукты, овощи и ягоды тщательно мыть под проточной, кипяченной или бутилированной водой, а затем обдавать кипятком.

- иметь разделочный инвентарь (ножи, доски) отдельно для сырых и вареных продуктов, для салата и хлеба.

- посуду, где хранились сырые продукты, тщательно мыть с моющими средствами и ошпаривать.

- ошпаривать чайную и столовую посуду, на которой могут сохраниться капельки слюны больного или вирусоносителя.

- не допускать соприкосновения между продуктами прошедшими и непрошедшими кулинарную обработку.

- упаковывать каждый продукт в отдельную чистую упаковку - берегите продукты от загрязнения.

- содержать в чистоте свой дом, особенно кухню и туалет.

- защищать пищу от насекомых, грызунов и домашних животных, возможных переносчиков инфекции, и вести борьбу с мухами и тараканами.

- регулярно мыть и содержать в чистоте детские игрушки.

- в течение первого года жизни ребенок должен получать грудное молоко – это резко снижает попадание энтеровирусов в кишечник!

- особое внимание обращать на питание детей до 1 года: давать ребенку только свежие продукты, в качестве которых вы не сомневаетесь, тщательно следите за гигиеной.

- детское питание детям грудного возраста готовить перед кормлением ребенка на один прием пищи.

- не следует пробовать незнакомые продукты, покупать еду в неустановленных местах.

- при покупке продуктов следует обращать внимание на срок годности, соблюдение температурного режима их хранения. Категорически запрещается употреблять продукты после истечения срока их годности.

- не следует брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом и т.п., кулинарные изделия с коротким сроком годности).

Помните, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Будьте здоровы!

Врач-эпидемиолог (заведующий отдела

эпидемиологии» ГУ «Слуцкий зон ЦГиЭ»

И.Н.Черкас