

## **Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ)**

Профилактике кишечных инфекционных заболеваний уделяется огромное внимание. На этом пути достигнуты определенные успехи, однако кишечные инфекции и сегодня остаются одной из серьезнейших проблем здравоохранения.

В структуре инфекционной патологии кишечные инфекции составляют около 20%, нанося значительный экономический ущерб.

К острым кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусный гастроэнтерит, инфекция норволк-вирусная (эпидемический вирусный гастроэнтерит) в народе известные как «кишечный грипп, ОРВИ с кишечным синдромом». Острые кишечные инфекции могут встречаться в любое время года: вирусные, чаще в холодное время, с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ, пик заболеваемости бактериальными инфекциями приходится на летний сезон. Большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью. Например: возбудители брюшного тифа и паратифов остаются жизнеспособными в молоке более 70 дней, в воде несколько месяцев. Дизентерийные микробы живут и размножаются в молоке около 6 дней, в речной воде сохраняются до 35 дней, вирусы сохраняют жизнеспособность на различных объектах окружающей среды от 10-15 дней до 1 месяца, в фекалиях - до 7 месяцев.

### **Как проявляются кишечные инфекции?**

Как правило, они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязненных рук микробы могут попасть в пищевые продукты. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения

кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде. Вот почему всем, кто готовит пищу, надо соблюдать большую осторожность. Соблюдение правил приготовления пищи и хранения продуктов - важная защитная мера. В каждом доме надо иметь отдельные доски для разделки сырого и вареного мяса, рыбы, овощей. Если пользоваться одной доской, одним и тем же ножом, в уже сваренные продукты могут быть внесены опасные микробы. Уже через два-три часа они при комнатной температуре размножаются и достигнут такого количества, которое способно вызвать заболевание.

В связи с этим следует напомнить: продукты, особенно вареные, необходимо хранить на холоде, всячески оберегать их от мух и перед едой подвергать термической обработке.

Еще один важный путь передачи возбудителей - загрязненная вода. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Купленные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь, нередко при этом люди заглатывают воду.

Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний - заранее обезвредить источник инфекции. Вот почему своевременное обращение в лечебное учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта приобретает исключительное значение. Врач может при необходимости изолировать больного, провести дезинфекцию, начать лечение.

Распространение кишечных инфекций можно предупредить.

### **Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения разработали десять «золотых» заповедей для предотвращения кишечных инфекций:**

1. Выбор безопасных пищевых продуктов.
2. Тщательное приготовление пищи.
3. Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления.
4. Тщательно хранить пищевые продукты.
5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.
6. Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.
7. Часто мыть руки.
8. Содержать кухню в чистоте.
9. Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.
10. Использовать качественную, чистую воду.

**Подробнее о золотых правилах:**

### **10 ПРАВИЛ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОКИ (ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ)**

Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ (острые

кишечные инфекции) были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций).

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие — рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки — сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или

птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные — собаки, птицы и особенно, черепахи — часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

### **Профилактика острых кишечных инфекций (ОКИ)**

В обыденной жизни нас окружает более 100 видов (!) микроскопических агентов, которые способны вызвать у человека острый инфекционный процесс кишечного заболевания. Это, например, бактерии, вызывающие у людей заболевания дизентерией, сальмонеллезом, иерсиниозом, клостридиозом, кампилобактериозом, стафилококковые отравления и вирусы, вызывающие ротавирусную и энтеровирусную инфекцию и др.

Основным источником инфекции при вирусных и бактериальных кишечных инфекциях являются больные и бактерионосители (лица со стёртой формой острой кишечной инфекции). Кроме больного человека, при сальмонеллёзах источниками возбудителя инфекции являются домашние животные (рогатый скот, свиньи, домашняя птица), мясо которых заражено. Сальмонеллы могут встречаться в яйцах домашней птицы – утки (особенно), кур. При стафилококковом отравлении источником возбудителя инфекции также является человек, у которого имеются гнойничковые поражения кожи (панариций, нагноившаяся рана кисти и др.) или хронические воспалительные процессы в носоглотке. Особенно опасно, если эти заболевания есть у кондитеров и поваров. Стафилококк хорошо и быстро растёт на сладких продуктах (крем, кисель, компот, помадка и др.). При размножении он выделяет яд (токсин). Если человек употребляет в пищу еду, в которой имеется стафилококковый токсин, то уже через несколько часов у него возникнет клиника острого отравления.

Выделяя возбудителей во внешнюю среду с испражнениями, больные люди или носители инфекции посредством грязных рук заносят его в пищу или на окружающие поверхности предметов.

Конечно, наиболее эпидемически опасен пищевой путь распространения инфекции. Болезнетворные бактерии, попав посредством грязных рук на скоропортящиеся продукты питания, которые не подвергаются термической

обработке, очень быстро там размножаются. Уже через 20-30 минут количество микробов достигает такого уровня, который достаточен для заражения. Причём органолептические свойства продукта при этом никак не изменяются. То же самое происходит при обсеменении термически обработанных и остывающих готовых блюд. Но есть продукты, например, овощи и фрукты, на которых болезнетворные микроорганизмы (иерсинии) находятся всегда. Поэтому перед тем как готовить овощей салаты или давать детям фрукты в целом виде, необходимо их обезвредить, подвергнув после мытья ошпариванию или бланшировке.

**ПРИ ПЕРЕДАЧЕ** инфекции бытовым путём её распространение носит цепочный характер. Развитие эпидемической ситуации, если со стороны администрации учреждения не принимаются меры по её локализации и ликвидации, осуществляется по единой схеме. Ребёнок, заразившийся в семье от родителей, заносит инфекцию в группу. Иногда заражение его происходит в группе от больных детей или персонала, осуществляющего уход за ним. Впоследствии болезнетворные микроорганизмы посредством немытых рук передаются от больного ребёнка к здоровым детям. Передача бактерий или вирусов происходит через загрязнённые источником инфекции санитарно-технические приборы – краны умывальников, спусковые краны унитазов, столовую посуду, дверные ручки, перила лестниц, мебель, бельё и другие поверхности. Заболеваемость, как правило, ограничивает один круг общения (группа, семья), однако пренебрежение к требованиям санитарных правил, а также несоблюдение персоналом и детьми правил личной гигиены может привести к возникновению вспышки во всём учреждении.

В отличие от бактерий, вирусы не размножаются на поверхностях предметов, в воде и продуктах питания, однако при попадании в организм человека даже несколько вирусных частиц способны вызвать у него острое кишечное заболевание.

Практически при всех острых кишечных инфекциях, вызываемых различными возбудителями, ведущим клиническим проявлением является расстройство стула. При этом часто наблюдается рвота, которой предшествует тошнота. После рвоты наступает чувство облегчения. При кишечных инфекциях расстройство стула сочетается с признаками интоксикации и сопровождается повышением температуры тела. При значительной потере жидкости с рвотой и жидким стулом развивается обезвоживание организма, которое, особенно у детей, способно вызвать нарушения в работе сердечнососудистой системы организма. Раннее обращение за квалифицированной медицинской помощью и своевременно начатое лечение позволяют снизить риск возникновения у детей этих осложнений.

Как правило, заболевание начинается остро с появлением вышеперечисленных признаков, однако, особенно при вирусных кишечных инфекциях, может начинаться и протекать в течение нескольких дней с незначительным повышением температуры тела и катаральными явлениями в носоглотке (покраснения слизистой оболочки дужек в полости рта, насморка и кашля). Расстройство стула и рвота могут присоединяться позже – через 2-3 дня, однако заразным больной становится уже с первых часов заболевания.

После перенесённого острого кишечного заболевания наступает выздоровление и болезнь не оставляет никаких последствий. Но иногда, особенно это характерно для дизентерии и сальмонеллёза, болезнетворные микроорганизмы не спешат расстаться с больным, периодически вызывая у него рецидивы болезни. Как правило, возникает это в случаях неправильного лечения больного

(самолечения) или позднего обращения его за медицинской помощью. Человек может годами быть носителем возбудителя, что способствует возникновению хронических форм заболевания.

**С ЦЕЛЬЮ** эффективной профилактики острых кишечных инфекций в коллективе учреждения должна сформироваться атмосфера, в которой каждый работник будет себя ощущать не последним звеном в этой работе и ежедневно ответственно исполнять требования, предусмотренные санитарными правилами (СанПиН № 14-31-95 «Санитарные правила и нормы устройства и содержания детских дошкольных учреждений

## **Острые кишечные инфекции**

### **Остерегайтесь ротавирусной инфекции**

Не смотря на холодное время года продолжают регистрироваться случаи острых кишечных заболеваний. Как правило, в эпидпроцесс вовлекаются маленькие дети в возрасте до трех лет. Доминирующим синдромом у детей является гастроэнтероколит, а возбудителем в ряде случаев ротавирусы.

Ротавирусная инфекция (РВИ) широко распространена во всем мире, однако удельный вес ротавирусной инфекции выше в более развитых странах, в которых уже достигнуты значительные успехи в контроле над острыми кишечными заболеваниями бактериальной этиологии. Эпидемиологической особенностью РВИ является четко выраженная сезонность эпидемиологического процесса, которая приходится на холодное время года с высокой влажностью, пик сезонного подъема - февраль-март.

Возбудитель – ротавирусы – устойчивы во внешней среде, резистентны ко многим химическим агентам, к нагреванию. Их отличает повышенная устойчивость к ряду химических дезинфектантов, другие же более эффективны в более высоких, чем обычно, концентрациях. При низкой температуре (около минус 20 градусов) ротавирусы сохраняют инфекционность в течении нескольких лет.

Основным источником инфекции являются инфицированные люди-больные, а также вирусоносители.

РВИ имеет типичный для острых кишечных инфекций фекально-оральный механизм заражения. Основные пути распространения - контактно-бытовой, водный, пищевой, а факторы передачи инфекции многочисленны - вода, так как не подвергается специальной очистке от вирусов, загрязненные овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, контаминированные вирусом при переработке, хранении, реализации.

Но так как РВИ - это кишечная инфекция, то профилактика ее сходна с профилактикой острых кишечных инфекций вызванных бактериальной флорой. А именно – соблюдение правил личной гигиены, тщательное мытье рук, особенно перед едой и приготовлением пищи. Необходимо тщательно мыть овощи и фрукты, не употреблять воду из открытых водоемов. Настоятельно не рекомендуется приобретать продукты питания в не установленных местах торговли, без документов, удостоверяющих их качество и безопасность.

Соблюдение этих не сложных мер профилактики позволит защитить вашего ребенка от заболевания ротавирусной инфекцией.

## **Полезные советы по профилактике кишечных инфекций у детей**

Заражение кишечными инфекциями может произойти посредством принятия пищи, воды или контактно-бытовым путем. То есть ребенок очень легко заболеть, съев некачественную зараженную еду, выпив плохую воду или другой напиток, а также играя или просто контактируя с больными детьми и взрослыми, пользуясь чужими «зараженными» вещами и игрушками.

Исходя из этого, можно сделать ряд выводов и стараться всячески не допустить попадания возбудителей кишечных инфекций в детский организм.

С младенчества приучайте ребенка мыть руки каждый раз перед едой, после туалета и по возвращении.

1. Следите, чтобы ребенок не брал в рот пальцы и различные предметы, вовремя состригайте ногти.
  2. Еда должна быть всегда свежей – не готовьте для детей впрок, особенно летом.
  3. Мясо, рыба и молочные продукты непременно должны поддаваться продолжительной термической обработке.
  4. Овощи и фрукты мойте очень тщательно.
  5. Старайтесь не хранить готовые блюда, но если есть необходимость, то соблюдайте соответствующий температурный режим.
  6. Если ребенок ходит в сад, научите его пользоваться только своими личными вещами (полотенцем, расческой и так далее).
  7. Если в доме есть больной, его необходимо изолировать от ребенка. Все предметы общего пользования нужно продезинфицировать, как и одежду больного.
  8. Дверные ручки и уличные игрушки также необходимо регулярно обрабатывать антисептиками.
  9. Домашние игрушки следует мыть и стирать, даже если вы не выносите их на улицу.
  10. Поддерживайте чистоту в доме, не ходите обутые по жилым комнатам (имеется в виду не домашняя обувь), несколько раз в день проветривайте помещение.
- Конечно, от всего застраховаться невозможно, но при ответственном подходе вполне реально уберечься от многих бед, значительно сократив шансы ребенка подцепить кишечную инфекцию.