

**Чтобы предохранить себя и детей от заболевания
острой кишечной инфекцией (ОКИ), необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

- **Строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте с мылом руки:**
 - после возвращения домой с улицы
 - до и после приготовления пищи
 - перед употреблением пищи
 - после посещения туалета
 - после смены подгузника
 - после кашля и сморкания
 - до и после контакта с больным человеком

! Правильное мытьё рук: при мытье рук внимательно относитесь к межпальцевым промежуткам и околоногтевому ложу. Процесс мытья рук должен занимать не менее 20 секунд.

- Когда нет возможности помыть руки с мылом - используйте дезинфицирующие средства. **Дезинфицирующими средствами для очищения рук являются кожные антисептики на водной или спиртовой основе.** Антисептики выпускаются в форме салфеток, жидкостей или геля. Применять антисептики необходимо в соответствии с инструкцией по их применению.

Преимущества антисептиков на спиртовой основе:

- высокая эффективность в сравнении с антисептиками на водной основе (спиртосодержащие антисептики уничтожают 99,9% болезнетворных бактерий и вирусов)
- быстрое действие
- сохранение антибактериального действия в течение нескольких часов после использования
- экономичный расход

Преимущества антисептиков на водной основе:

- возможность обработки ран и слизистых оболочек
- не вызывают раздражение и сухость кожи при применении
- можно использовать людям с чувствительной кожей и детям
- без запаха спирта

- Используйте для питьевых целей **бутилированную или кипяченую** в течении 5 минут **водопроводную воду и воду, привезенную из родников и других природных источников.**

- Используйте **кипяченую водопроводную воду:**
 - для умывания,
 - гигиены полости рта,
 - для купания маленьких (до 2 летнего возраста) детей.

- **Ошпаривайте кипятком:**

- овощи и фрукты - после мытья,
- столовую и кухонную посуду и кухонный инвентарь - перед их использованием.

- **Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.**

- В домашних условиях **соблюдайте правила приготовления горячих и холодных блюд, сроки и условия хранения готовых блюд и пищевых продуктов.**

- Ежедневно **проводите влажную уборку** дома, применяя для обработки туалета дезинфицирующие средства, в соответствии с инструкцией по их применению.

- В сезон активной передачи (зимне-весенний) острой кишечной инфекции (рота-и норовирусной этиологии) **избегайте посещения с детьми до 5 лет многолюдных мест** (торговые центры, игровые комнаты, кинотеатры, общественного транспорта и др.).

! При необходимости посещения мест массового скопления людей применяйте меры защиты, например, защитная маска, обработка рук антисептиками, мытье рук сразу после прихода домой.

- Для защиты детей от ротавирусной инфекции Календарем прививок по эпидемическим показаниям и Региональным календарем прививок Свердловской области **регламентировано проведение вакцинации детей против ротавирусной инфекции** медицинскими работниками.

- **При наличии у детей и взрослых клинических проявлений острой кишечной инфекции - температура, рвота, и(или) жидкий стул, и(или) боли в животе - обязательно обращайтесь за медицинской помощью.**

Следует помнить, что:

- Острая кишечная инфекция вирусной этиологии (ротавирусная или норовирусная инфекции) протекают с легкой клиникой (в течение 1-2 дней температура до 38 С° и однократная рвота и(или) однократный жидкий стул) и зачастую не расценивается заболевшим как инфекционное заболевание. При этом больной кишечной инфекцией выделяет от 5 до 47 дней в окружающую среду большое количество возбудителя инфекции и, беспрепятственно посещая организованный коллектив, создает риски групповой заболеваемости ОКИ.

- Доказана высокая контагиозность норовируса - менее 10 вирусных частиц норовируса достаточно, чтобы при попадании в желудочно-кишечный тракт здорового взрослого человека вызвать заболевание.

! Если у вас появились симптомы кишечной инфекции - оставайтесь дома, не ходите на работу или учебу, чтобы не заразить других людей.

Меры предосторожности при общении с больным острой кишечной инфекцией

- Если кто-либо в вашем доме заразился острой кишечной инфекцией, необходимо **изолировать его от других членов семьи.**

! В течение трех-пяти дней избегайте тесного общения с заразившимся.

- Если вы общаетесь или ухаживаете за больным кишечной инфекцией, предпримите **дополнительные меры предосторожности**, пока находитесь рядом с больным: **надевайте одноразовые перчатки и маску для лица**, которая закрывает нос и рот.

! Выбрасывайте одноразовые перчатки сразу после их использования.

- Выделите заболевшему **отдельную посуду, обрабатывайте ее дезинфицирующим средством** в соответствии с инструкцией по применению средства.

- Проводите регулярно **дезинфекцию поверхностей, с которыми соприкасается больной:**

- санитарно-техническое оборудование,
- дверные ручки
- пульта дистанционного управления
- клавиатура компьютера
- игрушки и т.п.

! Используйте дезинфекционные средства в соответствии с инструкцией по применению.

! Инструктаж по проведению дезинфекционных мероприятий в домашнем очаге ОКИ должен проводиться медицинскими работниками, осуществляющими наблюдение за контактными.

о **Стирайте отдельно и вручную загрязненную одежду заболевшего, а также одежду в которой вы общались с больными людьми или посещали больницы.** Эта мера поможет предотвратить распространение инфекции в стиральной машине или перенести её на другую одежду.

Если вы или ваши близкие заразились острой кишечной инфекцией, ограничьте общение с окружающими людьми, чтобы не распространять инфекцию.

Соблюдайте меры профилактики ОКИ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!