**Энтеровирусная инфекция: как защититься**



**О простых мерах профилактики напоминают эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет».**

Летом в курортных зонах различных регионов увеличивается риск возникновения острых кишечных и других инфекций, в том числе – заболеваний энтеровирусной этиологии.

Такой риск связан со снижением внимания к личной гигиене в местах массового скопления людей, с приобретением и употреблением пищи в сомнительных местах, употреблением сырой воды, купанием в местах с необорудованной пляжной территорией.

**Энтеровирусная инфекция (ЭВИ)** – распространенное инфекционное заболевание, вызываемое вирусами рода Enterovirus. Энтеровирусы устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие температуры: в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель, в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде – около месяца, в очищенных сточных водах –  до двух месяцев.

Источником инфекции является только человек – больной или носитель возбудителя. ЭВИ часто заражаются маленькие дети при попадании небольшой дозы возбудителя с водой или с пищей. Основными путями передачи ЭВИ являются водный и контактно-бытовой, дополнительным – воздушно-капельный при развитии у больных симптомов поражения верхних дыхательных путей.

Факторами передачи инфекции могут быть: сырая вода и приготовленный из нее лед, недостаточно обработанные овощи, фрукты, зелень, немытые руки, игрушки и другие объекты внешней среды, загрязненные энтеровирусами.

**ЭВИ может протекать в различных формах** – в виде герпетической ангины, высыпаний на коже туловища, конечностей, на лице в области ротовой полости, расстройств пищеварения. Перечисленные симптомы могут сопровождаться лихорадкой, слабостью, головными и мышечными болями. Наиболее опасен серозный вирусный менингит. Основными симптомами менингита являются: острое начало заболевания с высокой лихорадкой, головная боль, повторная рвота, мышечные боли, боли в животе, у детей раннего возраста могут развиться судороги.

Чтобы избежать заражения энтеровирусной инфекцией, необходимо:

* мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после смены подгузника у ребенка;
* тщательно мыть фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой;
* пить воду только гарантированного качества: бутилированную промышленного производства или кипяченую;
* избегать контактов с людьми с признаками инфекционных заболеваний, с сыпью, температурой, кашлем и другими симптомами;
* купаться только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды;
* купаться только на специально оборудованных пляжах;
* родителям необходимо следить за детьми во время купания во избежание заглатывания воды;
* защищать пищу от мух и других насекомых.

Помнить, что риски заболевания увеличиваются, если:

* трогать грязными руками лицо, нос, глаза, употреблять пищу немытыми руками;
* пить сырую воду;
* пить воду из питьевых фонтанчиков;
* использовать лед для охлаждения напитков, приготовленный из воды неизвестного качества;
* покупать продукты и напитки у уличных торговцев;
* принимать пищу в необорудованных для этой цели местах, в местах с низким уровнем соблюдения санитарной культуры;
* употреблять термически необработанные продукты;
* мыть фрукты, овощи и зелень сырой водой, в том числе водой из-под крана;
* посещать с маленькими детьми мероприятия с большим скоплением людей;
* купаться в бассейнах, вода которых не подвергается периодическому обеззараживанию и контролю качества;
* купаться в местах с необорудованной пляжной зоной.

При появлении симптомов инфекционных заболеваний – повышенной температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула и других следует немедленно обращаться за медицинской помощью.

Источник информации : здоровое-питание.рф