**10 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

**ОТ ВОЗ (ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ)**

Делайте здоровый выбор и правильно мойте продукты. Покупайте пастеризованное, а не сырое молоко, если вы не собираетесь его кипятить. Фрукты, овощи и зелень тщательно мойте проточной водой, а уже промытые лучше облить кипятком. Всё, что можно подвергнуть тепловой обработке, варите, жарьте, запекайте.

Правильно готовьте еду. Замороженное мясо, рыба и птица должны основательно разморозиться перед приготовлением. Помните, что даже в морозилке на них могут сохраняться самые разные микроорганизмы, поэтому варите (жарьте) их достаточно долго, например во всех частях куска мяса температура должна достигнуть 70° С. Если мясо курицы оказалось «сыроватым» у кости, верните его в духовку и дождитесь полной готовности.

Ешьте свежеприготовленные блюда, не дожидаясь их охлаждения. В комнатной температуре даже единичные микробы начинают активно размножаться на продуктах. Чем дольше они остаются на столе, тем больше риск пищевого отравления.

Храните продукты в холоде. Приготовленное впрок следует хранить либо в горячем виде (около или выше 60° С), либо в холодном (около или ниже 10° С). Это важное правило, особенно если предполагаемый срок хранения — более 4–5 часов.

Распространенная ошибка — перекладывание в холодильник большого количества теплых продуктов. В перегруженном холодильнике они долго не могут полностью остыть. А если в середине готового блюда долго сохраняется тепло — выше 10° С, микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека количества.

Хорошо подогревайте приготовленную еду из холодильника. Хранение в холоде угнетает рост микробов, но не уничтожает их. Прежде чем ставить блюдо на стол, тщательно прогрейте до температуры не менее 70° С. Это лучшая защита от микробов, которые могли размножиться за время хранения.

Не храните сырые и готовые продукты рядом. Перекрестное загрязнение микробами может быть явным, когда, например, сырая птица соприкасается с готовой пищей или немытый пучок укропа с рынка лежит на открытой упаковке колбасы. И скрытым, когда используется одна и та же разделочная доска или нож для приготовления сначала сырого и потом вареного (жареного) мяса.

Часто мойте руки во время работы на кухне. Это надо делать: перед приготовлением еды, после каждого перерыва в процессе готовки, после посещения туалета, после разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, после прикосновения к домашним животным (собакам, птицам, черепахам) — они могут быть носителями опасных микроорганизмов. Если есть царапина (ранка) на руке, обязательно перевяжите ее или наложите пластырь, прежде чем приступить к готовке.

Кухня должна быть чистой. Любая поверхность, используемая для приготовления еды, должна быть абсолютно чистой. Крошки, засохшие пятна — потенциальный резервуар микробов. Кухонные полотенца должны меняться ежедневно.

Продукты надо защищать от насекомых и грызунов. Они могут быть переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Храните продукты в плотно закрывающихся контейнерах.

Пользуйтесь только чистой водой. Чистой должна быть вода не только для питья, но и для мытья рук, для приготовления еды. Если дома это легко выполнимое условие, то на природе многие пытаются использовать воду из ближайших водоемов. Отправляясь на отдых, воду в достаточном объеме берите с собой.



[ЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА](https://rospotrebnadzor.ru/)

**Профилактика острых кишечных инфекций**

Острые кишечные инфекции широко распространены во всем мире, они поражают взрослых и детей.

Среди всех инфекционных патологий острые кишечные инфекции составляют 20%.

Профилактика инфекционных заболеваний особенно актуальна в период ухудшения паводковой ситуации.

Паводки - подъёмы уровня воды, возникающие в результате выпадения обильных осадков.

Благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов в период паводков – угроза для здоровья большого количества людей.

Острые кишечные инфекции - группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами), проявляющаяся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания.

Кишечные инфекции встречаются в любое время года: вирусные, чаще всего встречаются в холодное время года (с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ), бактериальные - в теплое время года.

В связи с благоприятным воздействием теплого климата на размножение микроорганизмов, особенно высок уровень заболеваемости острыми кишечными инфекциями в летний период времени. В этот период отмечается резкое повышение уровня инфицированности воды, почвы, продуктов питания возбудителями острых кишечных инфекций. Особенно подвержены в теплый период кишечным инфекциям дети. Это связано с низкой степенью активности защитных факторов, а так же с отсутствием сформированных гигиенических навыков у детей. Факторы иммунной защиты в желудочно-кишечном тракте у детей формируются к 5-летнему возрасту.

Практически все возбудители острой кишечной инфекции отличаются очень высокой **устойчивостью.**

***Виды острых кишечных инфекций:***

* ***бактериальные***: cальмонеллез, дизентерия, иерсиниоз, эшерихиоз, кампилобактериоз; острая кишечная инфекция, вызванная синегнойной палочкой, клостридиями, клебсиеллами, протеем; стафилококковое пищевое отравление, брюшной тиф, холера, ботулизм и прочие
* ***ОКИ вирусной этиологи*** : ротавирусная, энтеровирусная, коронавирусная, аденовирусная, реовирусная инфекции
* ***грибковые кишечные инфекции*** (чаще грибы рода Candida)
* ***протозойные кишечные инфекции*** (лямблиоз, амебиаз) - отличаются крайне тяжелой клинической симптоматикой.

***Кто является источником инфекции?***

Основным источником инфекции является **больной** человек. Опасным является здоровый ***бактерионоситель*** и тот, у кого заболевание протекает в стертой форме, при которой он даже этого не замечает.

***Как происходит заражение ?***

***Пути инфицирования:***

В организм человека бактерии попадают через рот, вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться при употреблении воды из-под крана, некипяченого молока; кишечная палочка может попасть в организм с просроченным кисломолочным продуктом; сальмонеллезом можно заразиться, употребив в пищу зараженные продукты, такие как куриное мясо и яйца, плохо промытые водой овощи и зелень.

***Механизм заражения.***

Основным механизмом попадания микроорганизмов в организм человека является алиментарный, но для вирусных инфекций характерен также и воздушно-капельный способ заражения.

***Факторы передачи:***

* Пищевые продукты, предметы обихода, купание в открытых водоемах (в зависимости от инфекции). В передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (тараканы, мухи)
* Антисанитарные условия
* Несоблюдение правил личной гигиены

\* Наиболее опасны выделения больного.

***Наиболее восприимчивы****к кишечным инфекциям:*

* Дети до 5 лет
* Люди преклонного возраста
* Лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта
* Люди, страдающие алкоголизмом
* Люди с ослабленным иммунитетом.

***Инкубационный период*** в среднем длится от 6 часов до 2 суток.

***Клиническая картина.***

Как правило, острые кишечные инфекции начинаются остро с повышения температуры тела, жидкого стула, болей в животе.

***Общие симптомы острых кишечных инфекций:***

* *Интоксикация*. Повышение температуры тела, слабость, головокружение, ломота в теле

*\* Нарушения пищеварения*: боли в области желудка, тошнота, многократная рвота, учащение стула (испражнения становятся водянистыми)

* *Обезвоживание*. Особенно опасно для детей.

***Клиническая картина и профилактика некоторых инфекций.***

***Инфекции, вызванные бактериями.***

***Холера.***

*Вызывает* холеру бактерия вида *Vibrio Cholerae.*

*Передается инфекция*с сырой водой, пищевыми продуктами, при контакте с больными.

*Профилактика* холеры заключается в предупреждении заноса инфекции, в соблюдении санитарно-гигиенических мер, таких как обеззараживание воды, мытье рук, термическая обработка пищи, обеззараживание помещений общего пользования. Специфическая профилактика состоит во введении холерной вакцины и холероген-анатоксина (действует 3-6 месяцев).

***Сальмонеллез***

*Вызывается*бактериями рода *Salmonella*, попадающих в организм с пищевыми продуктами животного происхождения.

*Основные пути заражения:*

* Пищевой: мясо зараженных животных и птиц, недостаточно термически обработанные; питье загрязненной воды
* При купании в загрязненной воде.

*Профилактика:* тщательная тепловая обработка мяса курицы и яиц, соблюдение правил личной гигиены, раздельные хранение и разделка сырой и готовой пищи.

***Дизентерия (шигеллез).***

*Возбудители*дизентерии принадлежат к роду *Shigella.*

*Источником*инфекции является больной или бактерионоситель.

*Механизм передачи -*фекально-оральный.

*Основные пути передачи -*контактно-бытовой, водный, алиментарный.

*Факторы передачи:* чаще молоко. Возможно овощи, фрукты, различные предметы, обсемененные шигеллами, мухи.

*Профилактика:*

Для экстренной профилактики используют дизентерийный бактериофаг. Общая профилактика - санитарно-гигиенические мероприятия.

***Ботулизм.***

*Возбудитель болезни -*Clostridium botulinum

*Заражение*происходит при употреблении продуктов, в которых при анаэробных условиях размножаются бактерии и в большом количестве накапливается токсин.

*Профилактика:*

* Строгое соблюдение технологии производства консервированных продуктов.
* Домашние заготовки хранить в холодильнике.
* Лицам, употребившим подозрительный продукт, вводят половину лечебной дозы противоботулинистической сыворотки.

***Инфекции, вызванные вирусами.***

***Ротавирусная инфекция.***

*Возбудителем* инфекции является ротавирус.

Болеют в основном дети от 6 месяцев до 4 лет.

*Механизм передачи* возбудителя - фекально-оральный, чаще через воду.

*Источник заболевания* - больной, в меньшей степени вирусоноситель.

*Профилактика:*

* Выявление и изоляция больных.
* Дезинфекция в очаге инфекции.

***Энтеровирусные инфекции.***

*Возбудитель*- энтеровирусы групп Коксаки А, Коксаки В, ЕСНО.

*Механизм передачи* - фекально-оральный. Путь передачи - алиментарный. Факторы передачи чаще всего - овощи.

*Источник инфекции* - больной человек, который выделяет вирусы в окружающую среду с испражнениями и отделяемым дыхательных путей.

*Профилактика*:

* Раннее выявление заболевших
* Изоляция заболевших на 2 недели
* В очаге инфекции - дезинфекция
* Детям до 3 лет, имевшим контакт с больными, вводится нормальный человеческий иммуноглобулин, в нос закапывается лейкоцитарный интерферон в течение 7 дней.

**Инфекции, вызванные простейшими.**

***Лямблиоз.***

*Источник инфекции -*больной человек или цистоноситель. Источником цист могут быть собаки и другие животные.

*Механизм передачи -*фекально-оральный (через воду, пищевые продукты, предметы обихода, посуду).

*Профилактика:*

* Своевременное выявление больных и их лечение
* Защита продуктов от загрязнения
* Борьба с мухами
* Не использовать воду из открытых источников без предварительного кипячения
* Мытье фруктов, овощей
* Соблюдение правил личной гигиены.

**Диагностика острых кишечных инфекций.**

Диагноз устанавливается на основании клинических признаков болезни, результатов лабораторного обследования, эпидемиологического анамнеза.

***Профилактика острых кишечных инфекций.***

При подозрении на острую кишечную инфекцию необходимо обратиться к инфекционисту, терапевту или педиатру.

Профилактика острых кишечных инфекций включает общегигиенические и медицинские мероприятия, проводимые постоянно, вне зависимости от времени года и от уровня заболеваемости.

Необходимо выявить источник инфекции, изолировать его и начать лечение. В помещении, где находился больной, провести дезинфекцию.

*Основные****меры личной профилактики****:*

* **Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета, улицы**
* **Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены**
* **Употреблять для питья кипяченую или бутилированную воду**
* **Выбирать безопасные продукты**
* **Следить за сроками годности продуктов**
* **Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением под проточной, а для детей - кипяченой водой**
* **Проводить тщательную термическую обработку необходимых продуктов**
* **Употреблять пищу желательно сразу после её приготовления**
* **Готовые продукты хранить на холоде, оберегая их от мух. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа**
* **Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами (хранить в разной посуде)**
* **Содержать кухню в чистоте**
* **Не скапливать мусор**
* **Выезжая на отдых, необходимо брать с собой запас чистой питьевой воды. Не употреблять воду из открытых источников**
* **Купаться только в специально отведенных для этой цели местах. При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.**

**ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

**1 декабря День борьбы со СПИДом**



[ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА](https://rospotrebnadzor.ru/)

**1 декабря День борьбы со СПИДом**

Ежегодно 1 декабря в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Генеральной Ассамблеи ООН, принятым в 1988 году, отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом.

На сегодняшний день в числе главных препятствий для снижения темпов роста заболевания является отсутствие вакцины и лекарства. Несмотря на то, что терапия для ВИЧ-инфицированных позволяет поддерживать их жизнь на высоком уровне и продолжительность жизни заболевших достаточно высока, ежегодный прирост ВИЧ-инфицированных (более 10%) заставляет бить тревогу.

Высокая пораженность ВИЧ-инфекцией была зарегистрирована в 26 регионах, максимальная пораженность отмечена в Свердловской, Кемеровской, Самарской, Оренбургской, Ленинградской, Тюменской, Челябинской областях, Санкт-Петербурге и Ханты-Мансийском автономном округе.

При этом Россия занимает лидирующие позиции среди других стран по охвату населения тестированием. Вместе с тем, российская медицина добилась определенных успехов. Медикам удалось добиться исключения передачи вируса вертикальным путем – и если раньше беременные ВИЧ-инфицированные женщины могли родить здорового ребенка, то сейчас удалось добиться и того, чтобы вирус не передавался при зачатии через мужчину.

Также, по данным международного фонда UNICEF и центра по контролю и профилактике заболеваний CDC российские диагностические тесты по выявлению ВИЧ-инфекций, разработанные Центральным НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, являются самыми эффективными. Кроме того, лечение ВИЧ-инфицированных граждан осуществляется в основном препаратами российского производства.

Самым эффективным методом борьбы с ВИЧ-инфекцией является профилактика заболевания. Для этого Роспотребнадзором проводится большая работа по повышению уровня информированности населения о заболевании, и День борьбы со СПИДом является одним из немногих дней, когда удается привлечь максимум внимания к этой проблеме.

В Российской Федерации стартовала российская кампания «Узнай свой ВИЧ-статус», которую поддержали 43 субъекта Российской Федерации. В ходе этой кампании планируется обследовать на ВИЧ-инфекцию более 45 тысяч граждан.

В этот день в регионах Российской Федерации пройдут информационно-просветительские мероприятия, направленные на повышение информированности населения о способах профилактики и лечения ВИЧ, формирование более ответственного отношения к здоровью.