

## Энтеровирусная инфекция

В настоящее время все чаще отмечаются вспышки энтеровирусной инфекцией. Каждый год с наступлением июля начинается сезонный подъём заболеваемости энтеровирусом. Эта болезнь может коснуться и взрослых, и детей, и часто начинается внезапно, вызывая неприятные симптомы. При заносах в организованные коллективы возможно распространение инфекции. Что же такое энтеровирусная инфекция, как она распространяется, почему именно в июле энтеровирусы активизируются и что нужно знать, чтобы защитить себя и своих близких?

*Энтеровирусная инфекция* – группа острых инфекционных заболеваний, характеризующихся поражением центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мышечной системы, легких, печени, почек и других органов и проявляющихся лихорадкой и разнообразием клинических симптомов.

Опасность заболеваний данной группы заключается в том, что клиническая симптоматика может быть самой разнообразной.

Общими для различных форм энтеровирусной инфекции являются следующие симптомы:

- пятнистая или мелкопапулезная сыпь;
- проявления интоксикации – общая слабость, головная боль, волнообразное повышение температуры тела;
- отказ от еды и питья, боли в животе, тошнота, иногда рвота;
- боль в горле, реже увеличение подчелюстных лимфатических узлов.

При появлении симптомов следует немедленно обратиться за медицинской помощью!

Естественными местами обитания возбудителей являются водоемы, почва, некоторые продукты питания, а также человеческий организм. В фекалиях энтеровирусы сохраняют жизнеспособность до полугода.

В большинстве случаев источником возбудителя является больной человек или же вирусоноситель, у которого могут совершенно отсутствовать признаки заболевания энтеровирусной инфекцией.

Основные пути передачи инфекции:

- контактно-бытовой (инфекция передаётся через контакт с заражёнными предметами)
- фекально-оральный (инфекция передаётся через заражённые продукты или плохо вымытые руки)
- водный (вода может стать источником инфекций, если она загрязнена)
- воздушно-капельный (инфекции передаются через капли, которые человек выделяет при кашле, чихании или разговоре)

Энтеровирусы любят тепло и влажность, поэтому, начиная с июля и заканчивая октябрём, они лучше размножаются и живут дольше в окружающей среде — например, в воде, на овощах или игрушках. Кроме того, летом люди чаще бывают на улице, ходят в парки, играют вместе и

чаще контактируют друг с другом, что помогает вирусам быстрее распространяться.

### **Меры профилактики**

Как защититься от энтеровирусной инфекции Вам и вашим детям: простые правила, которые работают.

*1. Чаще и тщательно мойте руки.*

Это самое главное! После улицы, перед едой, после туалета обязательно мойте руки с мылом хотя бы 20 секунд.

*2. Пейте только чистую воду.*

Не пейте воду из непроверенных источников — лучше использовать для питья бутилированную воду промышленного производства или кипяченую воду (хранение в домашних условиях не более 4 часов).

*3. Следите за чистотой дома и личных вещей.*

Регулярно убирайте в комнате, протирайте игрушки и предметы, которые часто трогаете. Это помогает убрать вирусы с поверхности.

*4. Употребляйте только качественные продукты.*

*5. Тщательно мойте фрукты, овощи, ягоды и зелень перед употреблением, при возможности ошпаривайте их кипятком.*

*6. Не употребляйте фрукты и ягоды, купленные в пути следования, без предварительного мытья.*

*7. Не покупайте дыни и арбузы в разрезанном виде.*

*8. Посещайте для купания только официально разрешенные пляжи, после купания следует принять душ.*

*9. Если в семье или среди знакомых кто-то болеет энтеровирусной инфекцией, лучше не подходить близко, не целоваться и не делиться посудой или полотенцами.*

*10. Проветривайте помещения и по возможности больше времени проводите на свежем воздухе.*

Одной из причин распространения энтеровируса может быть несанкционированная торговля: продажа еды или напитков на улице без разрешения. Это увеличивает вероятность заболевания.

В магазинах, в отличие от мест торговли без разрешения, продукты проверяются и хранятся правильно, а продавцы следят за чистотой и проходят медосмотры. Таким образом, соблюдаются все условия для сохранения безопасности пищевой продукции, а это значительно снижает риск заболевания энтеровирусом (и не только).

Несанкционированная торговля — это как играть в риск, а покупка продуктов в магазине — как играть по правилам, чтобы быть здоровым!

Если придерживаться этих простых правил, то можно избежать заболевания энтеровирусной инфекцией. Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!