Энтеровирус не пройдет!

Летом традиционно повышается риск подхватить энтеровирусную инфекцию. Существует множество путей заражения, число которых возрастает в теплое время года.

К сожалению, люди (в особенности дети в возрасте от 5 до 15 лет) высоко восприимчивы к кишечным инфекциям, в том числе, энтеровирусным. Однако если соблюдать определенные простые правила, можно заметно уменьшить шанс подхватить заразу. МЕДИНФО 72 собрал для вас самые полезные рекомендации, как не заболеть энтеровирусной инфекцией.

Энтеровирусные инфекции – группа острых заболеваний пищеварительного тракта, которые вызываются РНК-содержащими возбудителями рода Enterovirus и отличаются многообразием клинических форм. На начальном этапе заболевание характеризуется повышением температуры до 38-40 градусов, тошнотой, рвотой, слабостью, чувствительностью к свету, головной болью.

Могут появиться боли в горле, в области сердца или живота, в мышцах. На 1-2 день болезни появляется сыпь, преимущественно на руках, ногах, вокруг и в полости рта, которая может сохраняться до 8 дней, но обычно пропадает в течение двух суток. В тяжелых случаях появляются судороги, вялый паралич конечностей, косоглазие, нарушение глотания, косоглазие и проблемы с речью.

Количество вариантов заражения энтеровирусной инфекцией огромно. Подхватить заболевание можно через воду, продукты питания, малейшие капельки слюны при чихании и кашле. Часто причиной болезни становится купание в грязных водоемах. Энтеровирусы живучи и устойчивы к низким температурам: даже в холодильнике они могут спокойно существовать неделями. Зато во внешней среде вирус быстро погибает при прогревании, кипячении, обработкой хлоросодержащими веществами или под ультрафиолетом.

Как и с подавляющим числом болезней, главным способом борьбы с энтеровирусами является профилактика. Учитывая высокую подверженность заболеванию со стороны ребятишек и многообразие форм проявления вируса, родителям рекомендуется внимательно следить за состоянием своих детей и в случае отклонения от нормы немедленно обращаться к врачу, а не продолжать посещать школу или детский сад.

Правила профилактики энтеровирусной инфекции довольно просты и универсальны:
* пейте только чистую, кипяченую или бутилированную воду;
* купайтесь только в разрешенных местах и постарайтесь исключить заглатывание водоемной воды;
* соблюдайте правила личной и общественной гигиены, мойте руки с мылом перед каждым приемом пищи и после каждого посещения улицы, туалета;

* употребляйте пищу, прошедшую надлежащую температурную обработку;
* тщательно (желательно с использованием щетки) мойте перед едой и готовкой овощи и фрукты, ягоды и зелень;
* не покупайте пищу в сомнительных местах, с рук, в неустановленных для торговли местах;
* в случае распространения инфекции, ограничьте свои выходы в места массового скопления людей;
* если заболел кто-то из домочадцев, проводите влажную уборку не менее двух раз в день с использованием дезинфицирующих средств.

И, самое главное, при обнаружении у себя симптомов заболевания, не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу. Позднее обращение ведет к утяжелению симптомов заболевания, усложняет и затягивает процесс лечения. Если врач рекомендует вам лечь в больницу для лечения и забора анализов, лучше согласиться. Соблюдайте правила профилактики и будьте здоровы!