

Осторожно: ротавирус!

Ротавирусная инфекция – высокозаразное заболевание, которое может передаваться водным, пищевым и контактно-бытовым путями. Эта инфекция распространена повсеместно и поражает, в первую очередь, детей до 2 лет.

Число заболевших ротавирусной инфекцией увеличивается при сырой холодной погоде в канун или во время подъема заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.

Путь передачи инфекции: через предметы обихода, посуду, инвентарь, игрушки, грязные руки, инфицированную вирусами пищу, колодезную или речную воду.

Вирус передается от больного человека к здоровому или от бессимптомного носителя ротавируса, представляющего реальную угрозу для окружающих. На различных объектах внешней среды он сохраняет жизнеспособность до месяца, выживает и при нулевой температуре. Не исключена возможность распространения инфекции и воздушно-капельным путем.

Болеют дети и взрослые, но наибольшему риску заболеваемости ротавирусной инфекцией подвержены дети первых 2-х лет жизни. Хотя болезнь протекает чаще в лёгкой форме, следует выполнять рекомендации доктора по лечению, соблюдению диеты, восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

Клинические проявления ротавирусной инфекции:

- тошнота;
- рвота;
- жидкий стул;
- боли в животе;
- повышение температуры.

Иногда эти симптомы возникают на фоне острой респираторной инфекции: кашля, насморка, покраснения горла, конъюнктивита, поэтому ротавирусную инфекцию часто называют «кишечным гриппом».

Поскольку любое заболевание легче предупредить, чем с ним бороться, необходимо строго соблюдать правила личной гигиены. Они совсем простые. Так, по возвращению с улицы, перед приёмом пищи, после посещения туалета и при любом загрязнении нужно вымыть руки с мылом.

У детей воспитывать привычку обязательно мыть руки после туалета и перед едой.

Тщательно мыть игрушки, соски, бутылочки маленьких детей обязательно кипятить.

Для питья использовать только кипячёную или бутилированную воду.

Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком.

Не употреблять продукты сомнительного происхождения, с истекшим сроком годности.

Выделить разделочный инвентарь (ножи и доски) отдельно для сырых и готовых продуктов.

Не допускать соприкосновения готовых продуктов и не прошедших термическую обработку, т.е. соблюдать товарное соседство продуктов в холодильнике.

Регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений, особенно там, где есть маленькие дети.

Не забывать о закаливании, полноценном питании, всё это повышает защитные силы организма.

Соблюдение всех мер профилактики позволит сохранить здоровье Вам и Вашим детям!