

# Памятка для населения

## Чтобы предохранить себя и детей от заболевания острой кишечной инфекцией (ОКИ), необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Строго **соблюдайте правила личной гигиены**, чаще и тщательно мойте с мылом руки:
  - после возвращения домой с улицы
  - до и после приготовления пищи
  - перед употреблением пищи
  - после посещения туалета
  - после смены подгузника
  - после кашля и сморкания
  - до и после контакта с больным человеком

*! Правильное мытьё рук: при мытье рук внимательно относитесь к межпальцевым промежуткам и околоногтевому ложу. Процесс мытья рук должен занимать не менее 20 секунд.*

- Когда нет возможности помыть руки с мылом - используйте дезинфицирующие средства. **Дезинфицирующими средствами для очищения рук являются кожные антисептики на водной или спиртовой основе.** Антисептики выпускаются в форме салфеток, жидкостей или геля. Применять антисептики необходимо в соответствии с инструкцией по их применению.

*Преимущества антисептиков на спиртовой основе:*

- высокая эффективность в сравнении с антисептиками на водной основе (спиртосодержащие антисептики уничтожают 99,9% болезнетворных бактерий и вирусов)
- быстрое действие
- сохранение антибактериального действия в течение нескольких часов после использования
- экономичный расход

*Преимущества антисептиков на водной основе:*

- возможность обработки ран и слизистых оболочек
- не вызывают раздражение и сухость кожи при применении
- можно использовать людям с чувствительной кожей и детям
- без запаха спирта

- Используйте для питьевых целей **бутилированную или кипяченую** в течении 5 минут водопроводную воду и воду, привезенную из родников и других природных источников.

- Используйте **кипяченую водопроводную воду:**

- для умывания,
- гигиены полости рта,
- для купания маленьких (до 2 летнего возраста) детей.

- **Ошпаривайте кипятком:**

- овощи и фрукты - после мытья,
- столовую и кухонную посуду и кухонный инвентарь - перед их использованием.

- Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.

- В домашних условиях **соблюдайте правила приготовления горячих и холодных блюд, сроки и условия хранения готовых блюд и пищевых продуктов.**

- Ежедневно **проводите влажную уборку** дома, применяя для обработки туалета дезинфицирующие средства, в соответствии с инструкцией по их применению.

- В сезон активной передачи (зимне-весенний) острой кишечной инфекции (рота-и норовирусной этиологии) **избегайте посещения с детьми до 5 лет многолюдных мест** (торговые центры, игровые комнаты, кинотеатры, общественного транспорта и др.).

*! При необходимости посещения мест массового скопления людей применяйте меры защиты, например, защитная маска, обработка рук антисептиками, мытье рук сразу после прихода домой.*

- Для защиты детей от ротавирусной инфекции Календарем прививок по эпидемическим показателям и Региональным календарем прививок Свердловской области **регламентировано проведение вакцинации детей против ротавирусной инфекции** медицинскими работниками.

- **При наличии у детей и взрослых клинических проявлений острой кишечной инфекции – температура, рвота, и(или) жидкий стул, и(или) боли в животе – обязательно обращайтесь за медицинской помощью.**

Следует помнить, что:

- Острая кишечная инфекция вирусной этиологии (ротавирусная или норовирусная инфекции) протекают с легкой клиникой (в течение 1-2 дней температура до 38 С° и однократная рвота и(или) однократный жидкий стул) и зачастую не расценивается заболевшим как инфекционное заболевание. При этом больной кишечной инфекцией выделяет от 5 до 47 дней в окружающую среду большое количество возбудителя инфекции и, беспрепятственно посещая организованный коллектив, создает риски групповой заболеваемости ОКИ.

- Доказана высокая контагиозность норовируса – менее 10 вирусных частиц норовируса достаточно, чтобы при попадании в желудочно-кишечный тракт здорового взрослого человека вызвать заболевание.

*! Если у вас появились симптомы кишечной инфекции – оставайтесь дома, не ходите на работу или учебу, чтобы не заразить других людей.*

### **Меры предосторожности при общении с больным острой кишечной инфекцией**

- Если кто-либо в вашем доме заразился острой кишечной инфекцией, необходимо **изолировать его от других членов семьи.**

*!В течение трех-пяти дней избегайте тесного общения с заразившимся.*

- Если вы общаетесь или ухаживаете за больным кишечной инфекцией, предпримите **дополнительные меры предосторожности**, пока находитесь рядом с больным: **надевайте одноразовые перчатки и маску для лица**, которая закрывает нос и рот.

*! Выбрасывайте одноразовые перчатки сразу после их использования.*

- Выделите заболевшему **отдельную посуду, обрабатывайте ее дезинфицирующим средством** в соответствии с инструкцией по применению средства.

- Проводите регулярно **дезинфекцию поверхностей, с которыми соприкасается больной:**

- санитарно-техническое оборудование,
- дверные ручки
- пульты дистанционного управления
- клавиатура компьютера
- игрушки и т.п.

*! Используйте дезинфекционные средства в соответствии с инструкцией по применению.*

*!Инструктаж по проведению дезинфекционных мероприятий в домашнем очаге ОКИ должен проводиться медицинскими работниками, осуществляющими наблюдение за контактными.*

- **Стирайте отдельно и вручную загрязненную одежду заболевшего, а также одежду в которой вы общались с больными людьми или посещали больницы.** Эта мера поможет предотвратить распространение инфекции в стиральной машине или перенести её на другую одежду.

***Если вы или ваши близкие заразились острой кишечной инфекцией, ограничьте общение с окружающими людьми, чтобы не распространять инфекцию.***

***Соблюдайте меры профилактики ОКИ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***