

## **Профилактика кишечных инфекций в летний период**

Лето – это сезон не только отпусков и каникул, солнечных пляжей, ягод, грибов и фруктов, но и время различных кишечных инфекционных заболеваний. Испорченные овощи и фрукты, несоблюдение правил личной гигиены и неправильное хранение продуктов являются основными факторами риска. В жаркое время прямо пропорционально расцвету зелени размножаются и распространяются различные возбудители кишечных инфекций. Поэтому летом вопрос профилактики таких заболеваний становится особенно актуальным.

Известны сотни возбудителей кишечных инфекций, но все они делятся на две большие группы: вирусные и бактериальные.

Среди инфекций вирусной природы чаще всего встречаются энтеровирусные инфекции. Инкубационный период заболевания составляет от 2 до 10 дней. Начало болезни острое: резко поднимается температура до 39-40°C, появляются сильная слабость и кишечные симптомы (боль в животе, диарея, тошнота, рвота). Заболевание может пройти в достаточно легкой форме и без вреда для организма, а может вызвать осложнения в виде тяжелых поражений различных систем и органов человека.

Кишечные инфекции бактериальной природы (сальмонеллез, дизентерия, эшерихиозы и др.) вызываются различными микробами, принадлежащим к бактериям. Симптоматика бактериальных кишечных инфекций схожа с вирусным: подъем температуры тела, сильная слабость, головная боль, боли в животе, диарея, тошнота, рвота.

Дело в том, что способы лечения вирусных и бактериальных инфекций диаметрально противоположны: бактерии можно победить только с помощью антибактериальных препаратов, в то время как вирусы излечиваются с помощью противовирусных средств. Если самостоятельно назначить себе противовирусный препарат при бактериальной инфекции либо антибиотик при вирусе можно не только надолго отложить выздоровление, но и получить тяжелые осложнения. Поэтому при появлении первых симптомов кишечной инфекции не откладывайте визит к врачу, ведь чем скорее будет поставлен диагноз, тем быстрее вы сможете вернуться к привычной жизни, и продолжите наслаждаться летним сезоном.

### **Правила профилактики кишечных инфекций очень просты:**

- для питья использовать только воду гарантированного качества (бутилированную или кипяченую);
- не купаться в неотведенных для этого местах;
- не покупать продукты в местах несанкционированной торговли;
- мыть руки перед едой;
- не употреблять продукты после истечения их срока годности, а также соблюдать правила хранения продуктов в домашних условиях;
- защищать пищу и посуду от грызунов и домашних животных, возможных переносчиков инфекции и вести борьбу с мухами и тараканами;

- посуду, где хранились сырые продукты, тщательно мыть с моющими средствами, ошпаривать;
- пользоваться разделочным инвентарем (ножами, разделочными досками) отдельно для сырых и готовых продуктов;
- готовить на один прием молочную смесь для детей раннего возраста;
- обращаться к врачу при появлении первых признаков заболевания.

Эти несложные правила помогут защититься от острых кишечных инфекций. Помните: любое заболевание легче предупредить, чем лечить.

Желаем вам крепкого здоровья и хорошего лета!

