**Внимание ! Вирусные кишечные инфекции!**

Ежегодно в Октябрьском районе в первом-втором кварталах года регистрируются сезонные подъемы вирусных кишечных инфекций. Подъемы в основном вызваны активной циркуляцией среди населения рота и норовирусов.

На первый взгляд, и симптомы, и способ инфицирования, и течение болезней, вызванных рота и норовирусами очень похожи. Но есть и отличия.

При обоих заболеваниях источником инфекции является больной человек или носитель вируса. Основной механизм передачи реализуется контактно-бытовым, водным или пищевым путями. Заражение происходит либо при непосредственном контакте с больным, либо через предметы, которыми больной пользовался. Как любые другие кишечные инфекции, рота и норавирусные инфекции – болезни «грязных рук». При ротавирусной инфекции не исключен воздушно-капельный путь передачи, при норовирусной инфекции этот путь передачи реализуется крайне редко.

Обеими инфекциями чаще болеют дети до 7 лет и пожилые люди.

Ротавирусная инфекция вызывается ротавирусом. Инкубационный период от 10 часов до 7-ми суток в среднем 1-3 дня. Начало заболевания острое. Ведущим синдромом инфекции является гастроэнтерит. Появляется жидкий стул. Стул водянистый, обильный до 4-5 раз в сутки. Может быть рвота, чаще однократная. Обязательно бывает повышение температуры, лихорадка может достигать высоких цифр до 39 градусов. Отмечается резкая общая слабость. У значительного числа заболевших бывают катаральные явления: заложенность носа, подкашливание, боль в горле. Длится заболевание 5-7 дней.

Норовирусная инфекция вызывается норовирусом (вирусом Норволк). Инкубационный период короткий 12-48 часов. В отличие от ротавирусной инфекции у норвирусной инфекции преобладает гастритическая форма заболевания, проявляющаяся в первую очередь тошнотой и многократной рвотой. Жидкий стул и температура появляются позже. Норовирусная инфекция протекает с менее выраженной слабостью и низкими цифрами температуры. Температуры может не быть вообще. Значительно реже, чем при ротавирусной инфекции, появляются катаральные явления. Длится заболевание 2-5 дней.

Если вы обнаружили у ребенка или у себя подобные симптомы, не занимайтесь самолечением. Если Вы относитесь к декретированному контингенту, не посещайте рабочее место больным. Обязательно обращайтесь к врачу.

Напоминаем о простых правилах профилактики всех кишечных инфекций.

* Не пейте сырую воду!
* При покупке продуктов обращайте внимание на сроки годности, особенно если продукт скоропортящийся.
* Овощи и фрукты необходимо хорошо мыть под горячей проточной водой, желательно с мылом. После промывки обдайте фрукты, овощи кипятком. Обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины. В противном случае, микробы, засевшие на кожуре, обязательно попадут в рот.
* Не храните приготовленные салаты. Допустимый срок хранения салата – 2 часа в холодильнике.
* Яйцо перед приготовлением необходимо тщательно вымыть под горячей проточной водой, желательно с мылом. Варить яйца необходимо 15-20 минут.

И, наконец, просто чаще мойте руки!

*Врач-эпидемиолог Кошкарова О.Л.*

*09.03.17*