

## Памятка по профилактике ротавирусной инфекции



**Ротавирусная инфекция** - это высококонтагиозное, острое, инфекционное заболевание, сопровождающееся преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта, общей интоксикацией, обезвоживанием организма, нередко наличием респираторного (катарального) синдрома в начальном периоде болезни. Заболевание вызывается ротавирусом, источником которого является только человек, в первую очередь - больной. Наибольшую опасность для окружающих представляют «бессимптомные носители», особенно если эти лица ухаживают за детьми, готовят пищу, работают в системе водоснабжения населения.

Пути передачи ротавирусной инфекции - водный, пищевой, контактно-бытовой (через игрушки, посуду, полотенца и т.д.). Ротавирусы хорошо сохраняются при низких температурах, в воде до 60 дней. Как всякая кишечная инфекция - это «болезнь грязных рук». Ротавирус поражает население разных возрастных групп, однако преимущественно болеют дети в возрасте до 3 лет и пожилые люди старше 60 лет. С момента заражения до проявления болезни проходит от 1 дня до 3-х суток. Основные признаки заболевания: расстройство стула (диарея), рвота, боли в животе, повышение температуры до 37,5- 38,0°C, у 50,0% заболевших отмечается воспаление в носоглотке. В тяжелых случаях, когда рвота и жидкий стул регистрируется до 20 раз в сутки, госпитализация бывает жизненно необходима.

Средняя продолжительность заболевания обычно составляет 5-7 дней. Длительность выделения ротавируса после исчезновения клинических признаков заболевания может продолжаться до 30-40 дней. Диагноз ротавирусной инфекции устанавливается на основании клинических, эпидемиологических данных и обязательного лабораторного подтверждения (обнаружение маркеров ротавирусов при исследовании фекалий методом ИФА, ПЦР).

Для ротавирусной инфекции в умеренном климатическом поясе характерен сезонный подъем заболеваемости в холодный период года, с максимальными показателями в зимне-весенние месяцы (с ноября по май). Вместе с тем единичные случаи инфекции выявляются в течение всего года.

### **Как защитить себя от ротавирусной инфекции:**

- соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после возвращения с улицы;
- не употреблять для питья не кипяченую водопроводную воду, воду из колодцев, других источников водоснабжения;
- соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи;
- фрукты, ягоды, овощи тщательно мыть сначала под проточной водой, затем обязательно промыть бутилированной или кипяченой водой;
- соблюдать режим мытья столовой и кухонной посуды;
- соблюдать температурный режим хранения скоропортящихся продуктов, не допускать использования продуктов с истекшим сроком годности;
- в детских дошкольных организациях, где наиболее часто реализуется контактно-бытовой путь передачи, должны соблюдаться все требования к содержанию помещений. Родители должны помнить, что детям с проявлениями болезни не место в детском коллективе;
- работники пищеблоков, продавцы продуктов, хозяйки на кухне, работники, связанные с водоснабжением населения должны четко выполнять правила личной гигиены и все требования санитарных норм и правил. От этого зависит здоровье многих людей;
- при появлении дома больного с ротавирусной инфекцией необходимо строго следовать рекомендациям врача;
- укреплять свой иммунитет (сопротивляемость болезням) и иммунитет своих детей.

**Выполнение этих несложных правил поможет избежать острых кишечных инфекций и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**