

Памятка
Уважаемые родители!

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 показаниям 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!