**Профилактика вирусных кишечных инфекций**

Вирусные кишечные инфекции (ротавирусная, норовирусная, аденовирусная, астровирусная инфекции и др.) являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание, т. е. гастроэнтерит или энтерит.**Гастроэнтериты вирусной этиологии** широко распространены во всех странах мира.

**Для ротавирусной инфекции** характерна повышенная заболеваемость в зимнее время года, что объясняется лучшим сохранением вируса при низких температурах. Инкубационный период от момента заражения до начала появления клинических симптомов от 1 до 5 дней.  Часто у заболевших отмечается рвота, которая является многократной, продолжается до трёх дней, подъём температуры, понос. У многих детей возможно сочетание кишечных расстройств с катаральными явлениями (заложенность носа, гиперемия зева, кашель и т.д.).

**Норовирусы** поражают население всех возрастных групп, часто возникают вспышки норовирусного гастроэнтерита среди детей школьного возраста, взрослых и пожилых людей в весенне-осенний и зимний период. Норовирусы обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей. Инкубационный период составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания — от 2 до 5 дней.

**Астровирусной инфекцией** круглый год болеют дети и подростки, но наиболее часто заболевание регистрируется у детей до года. Инкубационный период в среднем 7-9 дней. При этом заболевании больной часто жалуется на жидкий стул, в испражнениях может быть примесь слизи и даже крови, снижение аппетита, повышение температуры. Дети из организованным детских коллективов имеют большой риск инфицирования, чем дети, не посещающие их.

**Аденовирусная инфекция** — инкубационный период заболевания от 3 до 10 дней. Жидкий стул сохраняется от 6 до 23 дней, может сопровождаться рвотой и повышением температуры. При данной инфекции ведущим симптомом может быть ОРЗ и возникновение конъюнктивита (не во всех случаях).

Вирусы, вызывающие гастроэнтериты, достаточно устойчивы во внешней среде. Вирусы хорошо переносят замораживание, но чувствительны к высокой температуре, 95% этиловому спирту, многим дезинфектантам (которые обладают вирулицидным действием) и ультрафиолетовому излучению.

Источником возбудителей вирусных инфекций является больной человек или вирусоноситель (без клинических проявлений).

Механизм передачи возбудителя – фекально-оральный (алиментарный), не исключается и воздушно-капельный. Пути передачи: чаще — пищевой, водный и контактно-бытовой.

**Чтобы защитить себя, своих детей и близких от заболевания вирусным гастроэнтеритом, необходимо соблюдать следующие рекомендации:**

* соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, после каждого перерыва в процессе готовки, после разделки сырых продуктов, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы, после контакта с домашними животными;
* необходимо выбирать безопасные пищевые продукты. Такие продукты как фрукты и овощи необходимо тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины. Проверять сроки годности продуктов, целостность упаковок;
* для питья использовать бутилированную или кипяченую воду;
* тщательно приготавливать пищу: проваривать и прожаривать продукты, разогревая супы, доводить их до кипения, готовность мяса или птицы определять по цвету соков (они должны быть прозрачными);
* тщательное хранение готовых пищевых продуктов в холодильнике;
* не покупать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
* на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов;
* при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.