Информация для населения по профилактике ОРИ и ОКИ

В настоящее время в Брестской области отмечается сезонный рост заболеваемости острыми респираторными инфекциями. Заболеваемость обусловлена преимущественно вирусами негриппозной этиологии (вирусы парагриппа, аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, риновирусы, метапневмовирусы, а также микоплазма пневмонии).

Кроме того, в осенне-зимний период идет активизация и вирусных кишечных инфекций, таких как ротавирусная и энтеровирусная инфекции, а также норовирусная инфекция, которые нередко начинаются с симптомов ОРИ. Ротавирусная инфекция в народе называется «Кишечный грипп».

Вирусные инфекции обладают высокой заразностью и способны очень быстро за короткий период распространяться в коллективах, особенно в детских.

Эпидемиологическая ситуация по заболеваемости острыми респираторными и кишечными инфекциями находится на постоянном контроле санитарно-эпидемиологической службы, вместе с тем важно знать, что выполнение элементарных профилактических мер позволит предупредить возникновение заболевания и сохранить здоровье.

Основные рекомендации для населения по профилактике ОРИ

Вакцинация против гриппа является наиболее простым, безопасным, эффективным и единственным способом защиты от инфекции. Главная задача вакцинации – сформировать индивидуальную защиту у привитого человека и сформировать коллективный иммунитет в организованных коллективах, а также предупредить у человека возникновение заболевания и его тяжелое течение, в случае если и заболеет.

Привиться можно при обращении в территориальную амбулаторно-поликлиническую организацию здравоохранения по месту жительства.

Кроме того, важно выполнять следующие мероприятия:

соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом; при отсутствии возможности мытья рук - используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот, глаза и т.д.);

избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;

организуйте систематическое проветривание квартиры и рабочего помещения;

чаще совершайте прогулки на свежем воздухе;

большую роль в сохранении и укреплении здоровья играет рациональное питание (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, а также основными веществами (белки, углеводы, микроэлементы), в пищу должны быть включены овощи, фрукты.

Если же избежать гриппа (или другого ОРВИ) все-таки не удалось, то очень важно следовать следующим рекомендациям:

при первых симптомах заболевания - останьтесь дома, проконсультируйтесь с врачом и строго соблюдайте все его рекомендации;

минимизируйте свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;

чаще проветривайте помещение;

не занимайтесь самолечением, все лекарственные препараты применяйте ТОЛЬКО по назначению врача.

Инфицирование человека возбудителями острых кишечных инфекций происходит путем заноса с пищей и водой, а также через грязные руки, посуду, игрушки. Особенно опасны больные с легкой или стертой формой заболевания, принимающие участие в приготовлении пищи дома, или являющиеся работниками предприятий пищевой промышленности, общественного питания, торговли, детских организованных коллективов.

Основные симптомы кишечных инфекций - это боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры.

При возникновении данных симптомов важно не заниматься самолечением, а обязательно обратиться к врачу для установления диагноза и назначения правильного лечения.

Основные меры профилактики ОКИ:

1. Поддерживайте чистоту и соблюдайте личную гигиену:
- мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы;
- содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;
- регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;

- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов;
- тщательно мойте под проточной водой зелень, овощи, фрукты; если они предназначены для детей младшего возраста, необходимо ополоснуть их кипяченой водой.

2. Отделяйте сырые и готовые к употреблению продукты:
- используйте при транспортировке раздельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;
- отделяйте мясо, мясо птицы, морепродукты от других пищевых продуктов;
- храните продукты в закрытой емкости для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции;
- используйте отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции;

3. Соблюдайте технологию приготовления блюд:
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;
- при готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными;
- тщательно подогревайте блюда - супы кипятите, жаркое прожаривайте не менее 5 минут.

4. Соблюдайте условия хранения и сроки годности продуктов:
- не употребляйте пищевые продукты при малейшем сомнении относительно их доброкачественности, храните пищевые продукты с учетом сроков их годности, просроченные выбрасывайте без сожаления;
- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- держите приготовленные блюда горячими (не ниже 60°С) до сервировки стола;
- охлаждайте без задержки, приготовленные скоропортящиеся блюда (желательно не ниже 5°С);
- готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение 1-2 дней;
- не готовьте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, мяса птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
- не храните пищу и пищевые продукты длительное время даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре, лучше размораживать их в камере холодильника.

5. Не покупайте продукты в неустановленных местах торговли.

Вниманию родителей! Дети с признаками острой респираторной и кишечной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Просим Вас напоминать детям об обязательном соблюдении правил личной гигиены!