**Памятка по профилактике острых кишечных инфекций (ОКИ)**

**Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.**

**Как происходит заражение ОКИ?**

**Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний. Симптомы заболевания. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней. Потом у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Непременно обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания.**

**ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ! Для предупреждения заболевания острой кишечной инфекцией необходимо выполнять следующие правила:**

- Сырую воду пить НЕЛЬЗЯ! Пейте только кипяченую или бутилированную воду!

- Не используйте воду из подтопленных колодцев!

- Не используйте без кипячения воду после фильтра для очистки воды.

- Не употребляйте в пищу подпорченные продукты сомнительного качества, обращайте внимание на сроки годности продуктов!

- Овощи и фрукты (в том числе фрукты в кожуре: цитрусовые, бананы) перед употреблением тщательно мойте, после чего **обязательно обдавайте кипятком.**

- Не употребляйте в пищу подпорченные и подгнившие овощи и фрукты!

- Соблюдайте личную гигиену, следите за чистотой рук!

- Следите, чтобы дети мыли руки после посещения туалетной комнаты и перед приемом пищи!

- При первых признаках недомогания обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением!

***БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!***

**Памятка для родителей по вирусному гепатиту А**

**Гепатит А** – широко распространенное инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гепатита А. Характерны периодические подъемы заболеваемости, особенно в летне-осенние месяцы. Гепатитом А болеют люди всех возрастов, но чаще дети старше одного года и взрослые до 30 лет. Они обычно более чувствительны к заражению вирусом, поскольку первые получают антитела от матери, а вторые вырабатывают антитела в течение жизни. **Как происходит заражение вирусным гепатитом А и почему?**Основной механизм передачи инфекции – фекально-оральный, когда заражение происходит при попадании вируса в организм человека через грязные руки, пищевые продукты и воду, загрязненные выделениями больного или носителя инфекции, при личных контактах между членами семьи. Вирус гепатита А выделяется с калом инфицированными лицами в основном в конце инкубационного периода и в течение первых недель болезни. Поэтому он может передаваться от инфицированных лиц окружающим еще до появления явных признаков заболевания. Восприимчивость к вирусу высокая. **Признаки заболевания.** От момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит от 14 до 28 дней. Для преджелтушного периода характерны острое начало с повышением температуры тела до 38-40 градусов в течение 1-3 дней, катаральные явления, головная боль, понижение аппетита, тошнота и чувство дискомфорта в подложечной области. Главным клиническим симптомом желтушного периода является, прежде всего, желтуха. В первую очередь желтушное окрашивание приобретают слизистые оболочки полости рта – уздечка языка и твердое небо, а также склеры глаз, в дальнейшем – кожа. Отмечается увеличение и болезненность печени при надавливании на нее. Изменяется окраска мочи (цвет пива или чая), кал обесцвечивается. Бывают и бессимптомные формы заболевания, но, в то же время, человек остается заразным для других людей. Именно поэтому в очагах болезни обследуют всех, кто был в контакте с больным. Своевременная диагностика гепатита А позволяет скорее начать лечение и тем самым предупредить осложнения, а также начать соблюдение правил противоэпидемического режима, чтобы не заражать окружающих. Исход болезни обычно благоприятный. Перенесенное заболевание оставляет стойкий иммунитет. **Как уберечься от заболевания?**

* мыть руки с мылом как можно чаще, особенно перед едой, приготовлением пищи, после посещения туалета, придя с улицы домой;
* фрукты и овощи тщательно мыть проточной водой и обдавать кипятком;
* пользоваться индивидуальной посудой;
* не заглатывать воду при купании в открытых водоемах;
* не пить воду из открытых водоемов без предварительного кипячения;
* не разрешать детям брать руки в рот, с детства приучать их к соблюдению правил личной гигиены;
* сделать прививку против гепатита А.

**В очаге:** перед допуском ребёнка в коллектив:

* необходимо выяснить есть ли жалобы (боли в животе, тошнота, снижение аппетита, слабость, катаральные явления), цвет кала и мочи не изменены, температура тела на нормальных цифрах
* измерить температуру тела;
* осмотреть видимые кожные покровы и слизистые;
* при подозрении на заболевание необходим осмотр врача.


* **Памятка: Вирусный гепатит А и его   профилактика**

**Вирусный гепатит А (его еще иногда называют желтухой)** – это острое инфекционное заболевание, при котором поражается печень. Наиболее ярким признаком заболевания является желтуха, однако, в желтушной форме гепатит А переносят лишь около 20-30 % заразившихся. Хронических форм гепатита А не существует.

Заражение вирусом гепатита А происходит так же, как возбудителями острых кишечных инфекций: через грязные руки, овощи и фрукты, воду.

При несоблюдении правил личной гигиены, заразиться гепатитом А можно в любое время года, тем не менее вероятность заражения многократно возрастает в летне-осенний период, когда активизируется отдых в природных условиях, на дачах, где  качество питьевой воды не всегда соответствующее, а порой отмечается и дефицит воды.

Начало заболевания напоминает симптомы гриппа или острой кишечной инфекции: повышение температуры тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в правом подреберье или в области желудка. Вслед за этими симптомами на 3-5 день болезни появляется желтушность кожи и склер. Обращаться к врачу необходимо при первых признаках болезни, не дожидаясь появления желтухи.

Необходимо помнить о том, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Одной из важных мер профилактики вирусного гепатита А является вакцинация, и прежде всего путешественников, туристов, отдыхающих в природных условиях, а также выезжающих в южные страны, где регистрируется высокая заболеваемость гепатитом А.

На сегодняшний день в России зарегистрированы и используются для специфической профилактики гепатита А несколько отечественных и зарубежных вакцин, которые предназначены для иммунизации как взрослых, так и детей.

Иммунизация против гепатита А проводится двукратно, с интервалом в 6-12 месяцев. Сформированный иммунитет обеспечит защиту от заболевания вирусным гепатитом А до 15 лет.

Кроме этого от заражения вирусом гепатита А защищает соблюдение элементарных правил:

- Мойте руки перед едой и после посещения туалета!

- Не пейте некипяченую воду из открытых водоемов и не мойте ею фрукты и овощи!

- Не употребляйте в пищу грязные фрукты и овощи!

На сегодняшний день вакцинация
  является наиболее эффективным способом предотвращения заболеваний гепатитом А, а, значит, сохраняет наше здоровье!