

# Норовирусная инфекция, меры ее профилактики

Норовирусная инфекция - острая кишечная инфекция, вызываемая норовирусом.

Данная инфекция распространена повсеместно, в том числе в Российской Федерации и в Красноярском крае.

Регистрация данной нозологической формы в Красноярском крае началась с 2006 года. Для кишечной инфекции норовирусной этиологии характерна осенне-зимняя сезонность.

Эпидемиологическая обстановка по заболеваемости острыми кишечными инфекциями норовирусной этиологии в Красноярском крае характеризуется как благополучная.

В группе острых кишечных инфекций, вызванных вирусами, норовирусы составляют 12,5 %. Чаще норовирусной инфекцией болеют дети до 2 лет.

Кишечные инфекции норовирусной этиологии проявляются ярко выраженной кишечной симптоматикой (рвота, жидкий стул, повышение температуры тела) и характеризуются быстрым течением.

Среди населения отмечается большое число случаев носительства норовирусов.

Ведущим механизмом передачи данной инфекции является фекально-оральный, который реализуется контактно-бытовым, пищевым и водным путями. Факторами передачи норовирусов контактно-бытовым путем служат контаминированные поверхности (ручки дверей, вентили кранов, мышь и клавиатура компьютера, игрушки и т.д.).

Пищевой фактор передачи норовирусной инфекции реализуется при нарушении технологии приготовления блюд, правил обработки овощей и фруктов, мытья посуды, требований личной гигиены поварами и кондитерами.

Причиной возникновения заболевания норовирусной инфекцией, связанной с водным фактором, является попадание в организм человека загрязненной вирусом воды (пищевой лед, вода в бассейнах).

В целях профилактики норовирусной инфекции необходимо соблюдать следующие правила:

- соблюдать правила личной гигиены (регулярно мыть руки с мылом перед приемом пищи, после посещения туалета);

- тщательно мыть овощи и фрукты под проточной водой и обдавать их кипятком перед употреблением в пищу, так как на поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в том числе норовирусы;

- не покупать продукты питания в местах несанкционированной торговли;

- при покупке скоропортящейся продукции обращать особое внимание на сроки ее изготовления и реализации, условия хранения в торговом предприятии; в домашних условиях необходимо обеспечить ее хранение в условиях холодильника;

- при приготовлении пищи необходимо использовать отдельные разделочные доски и ножи; не готовить скоропортящиеся продукты (особенно многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной) впрок;

- использовать для питья водопроводную воду гарантированного качества, при сомнительном источнике водоснабжения воду следует кипятить или употреблять для питья бутилированную воду, не употреблять воду из «случайных» источников.

Помните, не нужно заниматься самолечением и при появлении симптомов кишечной инфекции (тошнота, рвота, жидкий стул, подъем температуры, головная боль) немедленно обратиться к врачу!

## **Правила неспецифической защиты от гриппа и ОРВИ**

Соблюдение мер неспецифической профилактики - дополнительный способ защиты от инфекций для вас и ваших близких. В нашей статье мы еще раз напоминаем о том, какими бывают эти меры.

### **Правило 1. Следите за руками! Мойте руки правильно!**

Гигиена рук - это важный и эффективный способ защиты от распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте кожные антисептики.

И не забывайте про гаджеты - их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

### **Правило 2. Используйте медицинскую маску.**

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при уходе за больными; при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Носите маску правильно - так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

### **Правило 3. Соблюдайте дистанцию.**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

### **Правило 4. Соблюдайте правила респираторного этикета.**

Кашлять и чихать тоже нужно правильно!

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос можно согнутым локтем.

### **Правило 5. Откажитесь от необязательных поездок и визитов.**

На время подъема заболеваемости респираторными инфекциями лучше избегать поездок в переполненном транспорте и многолюдных мест. Правило

### **6. Не занимайтесь самолечением.**

При появлении признаков ОРВИ, гриппа или коронавирусной инфекции оставайтесь дома.

Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям. Используйте все меры профилактики, а не одну из них! Берегите себя и будьте здоровы!



## О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**ГРИПП** – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ  
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:**



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ  
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ  
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости.  
Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь-октябрь.

Подробнее на [www.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## РЫБА И РЫБНАЯ ПРОДУКЦИЯ. РИСКИ

### РЫБА И РЫБНАЯ ПРОДУКЦИЯ МОГУТ БЫТЬ ЗАРАЖЕНЫ ПАРАЗИТАМИ

#### ОПИСТОРХОЗ

Является одним из самых опасных и распространенных паразитарных заболеваний, передающихся через рыбу. Распространен в Европе и Азии. Заражение человека происходит при употреблении в пищу рыбы семейства карповых: язь, елец, плотва, лещ, линь, красноперка, укля, голян, жерех, подуст и других в необеззараженном виде.

#### МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ просты:

Варить рыбу в течение 15 мин с момента закипания  
Жарить до 20 мин. в распластанном виде и обязательно в масле  
Соливать: мелкую рыбу в течение 14 дней, крупную (свыше 25 см.) в течение 40 суток с добавлением 2 кг соли на 10 кг рыбы

#### АНИЗАКИДОЗ

Это заболевание человека, вызываемое личинками гельминтов, характеризующееся развитием патологического процесса в желудочно-кишечном тракте. Потенциальными носителями личинок анизакиид являются представители более 20 семейств промысловых морских рыб, ракообразных и моллюсков, в том числе нототения, скумбрия, тунцы, сардины, кета, горбуша, сельдь, треска, салака, ставрида, пикша, морские окуни, камбала, рыба-сабля, кальмары и другие.

Зараженность рыбы личинками анизакиид морской рыбы может достигать до 100%. Личинки анизакиид погибают также путем воздействия низких температур и термической обработки.

Роспотребнадзор обращает внимание на важность соблюдения правил обработки рыбы и рыбной продукции в целях снижения рисков заболевания паразитозами



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

#### ДИФИЛЛОБОТРИОЗЫ

Это гельминтоз, протекающий с признаками преимущественного поражения желудочно-кишечного тракта и часто сопровождающийся развитием анемии. Основным источником заражения дифиллоботриозом для человека являются не только рыбы, обитающие в пресноводных водоемах: щука, окунь, налим, ерш, судак, а также морские рыбы, которые нерестятся в пресноводных реках: тихоокеанский лосось, горбуша, кета и другие.



# Профилактика сальмонеллеза

Сальмонеллез - широко распространенная инфекция человека и животных, вызываемая различными представителями рода сальмонелла. Заболевание характеризуется разнообразными клиническими проявлениями.

Возбудители сальмонеллезом обладают способностью к значительной выживаемости на объектах внешней среды в зависимости от температуры, влажности и массивности заражения.

Заболеемость сальмонеллезом распространена повсеместно.

Распределение заболеваемости сальмонеллезами по территориям края неравномерное, на что влияет разная степень активности факторов передачи, качество производимых и реализуемых пищевых продуктов.

Эпидемиологическая обстановка по заболеваемости сальмонеллезом в Красноярском крае на текущий период 2017 года характеризуется как стабильная. Показатель заболеваемости в 1 квартале 2017 года ниже среднего многолетнего уровня. Заболеваемость сальмонеллезом в Красноярском крае носит спорадический характер.

Инкубационный период при сальмонеллезной инфекции колеблется от 2-6 часов до 2-3 дней. Заболевание характеризуется повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, болями в животе, многократным жидким стулом.

Пути заражения сальмонеллами многообразны. Наиболее частый –пищевой путь, чаще всего при употреблении мяса животных и птиц, а также яиц (куриное, утиное, гусиное). Чтобы не заболеть сальмонеллезом, необходимо придерживаться следующих правил:

- соблюдать личную гигиену, тщательно мыть руки перед едой;
- обращать внимание на сроки реализации мясных и молочных продуктов, кондитерских изделий с кремом, птицепродуктов;
- хорошо проваривать и прожаривать продукты, так как сальмонеллы могут сохраняться в слабо прожаренном желтке или белке;
- не приобретать продукты в несанкционированных местах торговли, покупать мясо, прошедшее ветеринарную экспертизу.

При сальмонеллезе отмечается случаи носительства и хронические формы заболевания, поэтому при первых признаках болезни обращайтесь за медицинской помощью к специалистам, не занимайтесь самолечением.