**[Лето – без болезней](http://25fbuz.ru/informatsionnye-materialy/1420-o-provedenii-tematicheskoj-goryachej-liniyu-dlya-potrebitelej-po-teme-finansovye-uslugi-25)!**

Вот и наступило долгожданное лето. И взрослые, и особенно дети, ждали с нетерпением его теплых дней, ласкового солнышка, мечтали о прогулках в лесу и поездках к морю.

В летние месяцы мы стараемся максимально бывать на свежем воздухе, запасаясь впечатлениями, положительными эмоциями, как бы готовим в организме запасы на будущую зиму. И хотелось бы, чтобы все наши ожидания не пропали даром. И то, что может омрачить и наш отдых и принести вред нашему здоровью, в большинстве случаев зависит только от наших знаний – как и где нас подстерегает встреча с опасными для здоровья «чужаками».

Теплое время года любим не только мы, но и множество бактерий и вирусов, которые вызывают неприятные по своему течению и опасные для здоровья желудочно-кишечные болезни. Продукты питания и вода, потребляемые человеком, далеки от стерильности. Миллиарды самых разнообразных бактерий и вирусов ежечасно попадают в наш организм, но природа придумала множество способов защиты нас от нашествия этих непрошеных гостей: губительные для бактерий свойства слюны, ядовитый желудочный сок, множество своих «хороших» микробов в кишечнике, не дают чужакам прижиться и сделать свое черное дело. Тем не менее, человека, ни разу, не болевшего кишечной инфекцией, в природе просто не существует, ибо он постоянно испытывает свой организм на прочность.

Так, пренебрегая простыми гигиеническими правилами (грязные руки, испорченные продукты, хранение приготовленных блюд без холода в жаркие летние дни, употребление сырой воды из случайных источников, купание в местах, запрещенных для этих целей и заглатывание морской и речной воды при купании), человек подвергает себя угрозе заражения болезнетворными бактериями и вирусами.

Одной из нежелательных причин завершения отдыха, является такое инфекционное заболевание, как энтеровирусная инфекция.
Энтеровирусная инфекция - это острое инфекционное заболевание, вызываемые вирусами Коксаки, ECHO и другими энтеровирусами. Эти вирусы вызывают заболевания с различной клинической картиной, проявляющейся лихорадкой, сыпью, болью в горле (так называемая герпетическая ангина), расстройством желудочно-кишечного тракта, поражением центральной нервной системы (менингиты), параличами и парезами.

Вирусы проникают в организм через слизистую оболочку верхних отделов дыхательного и пищеварительного тракта. В ряде случаев в месте внедрения инфекции возникают изменения в виде поражения слизистых оболочек (синдром острого респираторного заболевания, фарингиты, ангины). Обычно инфекция протекает достаточно легко и бессимптомно, или с признаками легкого недомогания – ознобом, головной болью, тошнотой, болями в животе, светобоязнью, иногда рвотой, и заканчивается через 7-10 дней. При тяжелых формах заболевание начинается остро с повышения температуры до 38-40˚С, которая держится от 3 до 5 дней, сопровождается головной болью, тошнотой, рвотой (симптомы серозного менингита), такие больные нуждаются в обязательной госпитализации.

Источником инфекции является больной человек или бессимптомный вирусоноситель. Вирус выделяется из носоглотки и с фекалиями. Возбудитель высоко заразен, особенно для детей, поэтому заболевание может быстро распространяться в детских коллективах и внутри семьи.

Основной путь передачи энтеровирусной инфекции - водный, также возможен пищевой путь передачи, не исключается заражение воздушно-капельным путем и при контакте с больным человеком. Следует знать, что энтеровирусы хорошо сохраняются во внешней среде, их обнаруживали в сточных водах, почве, в воде открытых водоемов, в воде плавательных бассейнов и даже водопроводной воде, на мухах, установлено выживание вирусов Коксаки в молоке, на хлебе и овощах.

В настоящее время специфическая профилактика энтеровирусной инфекции не разработана, вакцина отсутствует. Но при первых признаках заболевания, особенно у ребенка, важно немедленно обратится к врачу, так как несвоевременное и неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям.

**Самолечение недопустимо и небезопасно!**

**Следует помнить!** Чтобы лето не омрачилось болезнью, **необходимо соблюдение следующих простых правил:**
- купаться только в отведенных для этой цели местах, даже в прозрачной воде могут находиться бактерии и вирусы;
- не заглатывать воду при купании;
- тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета;
- при отсутствии воды применять влажные салфетки
- тщательно мыть фрукты и овощи, лучше кипяченой водой;
- покупать продукты в местах разрешенной торговли и только гарантированного качества;
- соблюдать сроки хранения и реализации скоропортящихся продуктов, особенно молочных, мясных и рыбных;
- употреблять гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);
- посуду обдавать кипятком, бутылочки и соски кипятить перед каждым кормлением;
- кормить детей только свежеприготовленным питанием и смесями;
- в жаркие дни часто поить детей водой;
-при перевозке продуктов использовать термосумки (с хладоэлементами, или пластиковыми бутылками с замороженной водой).

**ЗДОРОВОГО ВАМ ОТДЫХА!**

***Согласовано:***

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Свердловской

области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,

 в г. Полевской и в Сысертском районе. Е.П. Потапкина

Статья подготовлена врачом по гигиене питания отдела

экспертиз за питанием населения Саканян Л.С., т. 269-16-26