** ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ**

**У ДЕТЕЙ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

 (памятка для родителей)

 Энтеровирусная инфекция - группа заболеваний, вызываемых энтеровирусами, включающими в себя более 100 типов.

Вирус обладает длительной устойчивостью во внешней среде: в холодильнике живет до нескольких недель, в водопроводной воде - до 18 дней, в речной воде – около месяца, кишечнике в кишечнике человека - до 5 месяцев. Вирус погибает от воздействия высоких температур.

**Где можно заразиться?**

* - в местах массового скопления людей;
* - в общественном транспорте;

- при купании в прудах, бассейнах, фонтанах.

 **Особенности энтеровирусной инфекции:**

1. Сезонное распространение заболевания: регистрируется в конце лета и осенью.
2. Чаще всего болеют дети дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Вирус может внедряться, размножаться, накапливаться как в области носоглотки, так и в слизистой кишечника. Поражаются самые различные системы организма и органы: печень, глаза, головной мозг.
4. Энтеровирусы могут длительно обитать в организме здорового человека, который легко заражает окружающих людей с менее сильным иммунитетом.
5. После перенесённого заболевания у человека формируется стойкий иммунитет лишь к одному конкретному типу вируса-возбудителя.
6. Разнообразие клинических форм заболевания.

 **Пути передачи энтеровируса:**

* **фекально-оральный** — несоблюдение правил личной гигиены;
* **воздушно-капельный** — чихание, кашель, крик, плач, разговор;
* **водный или пищевой** — употребление заражённой воды или продуктов;
* **вертикальный** — от матери к плоду во время беременности.

**Инкубационный период** - от 1 до 10 дней (в среднем 3-5 дней).

**Симптомы энтеровирусной инфекции:**

|  |
| --- |
| Входные ворота для энтеровирусов — рот и нос человека. Проникая в кровеносную систему, вирус распространяется по всему организму. Сыпь при энтеровирусной инфекцииРанние симптомы – воспаление слизистых носа, глотки, гортани; повышение температуры тела до 37,5-38 гр. на протяжении длительного времени; боли в животе.Симптомы при развитии болезни: боли в горле, стоматит, высыпания на коже и слизистых.**Клинические варианты энтеровирусной инфекции** |
|  |
|  |

Энтеровирусная ангина - отмечается слабость, головная боль, сонливость, наличие сыпи в виде пузырьков, заполненных жидкостью, на слизистой ротоглотки и миндалинах. Конъюнктивит - проявляется в виде светобоязни, слезотечения, покраснения и припухлости глаз.

Миозит – боли в мышцах на фоне повышения температуры, болезненность в грудной клетке, руках и ногах, может носить волнообразный характер.

Энтерит - наличие жидкого стула обычной окраски, жидкий.

Миокардит, эндокардит, перикардит - поражение различных участков сердца, наблюдается повышенная утомляемость, слабость, учащенное сердцебиение, падение артериального давления, нарушения ритма, боли за грудиной.

Серозный менингит (поражение мягких оболочек мозга) – при поражении нервной системы, отмечается сильная головная боль, тошнота, рвота, повышение температуры тела, судороги.

Острый гепатит - развивается  при поражении печени, характеризуется чувством тяжести, болью в правом подреберье, повышением температуры тела, появлением тошноты, слабости.

 **Питание при энтеровирусной инфекции:**

* 1. **Потребление жидкости:** часто и малыми дозами, комнатной температуры (компот из сухофруктов, кипяченая или негазированная минеральная вода).
	2. **Организация щадящего питания:**

- приготовление жидких или протертых, легкоусвояемых блюд (;

- тушение, готовка на пару, отваривание, запекание;

- полезны запеченные яблоки, сухарики из пшеничной муки, супы с крупой, жидкие каши на воде, протертое нежирное мясо, овощные пюре.

* 1. **Исключение из рациона** свежих овощей, фруктов, соков, молочной и кисломолочной продукции, яиц, свеклы и капусты, свежего хлеба.
	2. **Употребление свежеприготовленных блюд** малыми порциями за шесть приемов, в теплом, но не горячем виде.

 **Как защитить ребенка от энтеровирусной инфекции?**

* соблюдение правил личной гигиены, частое и тщательное мытье рук с мылом;
* употребление для питья кипячёной или бутилированной воды;
* употребление в пищу доброкачественных продуктов;
* мытье фруктов и овощей бутилированной или кипяченой водой;
* соблюдение «респираторного этикета»: при кашле и чихании прикрытие носа и рта платками с последующим мытьем и обработкой рук влажной дезинфицирующей салфеткой.
* проведение регулярной влажной уборки и проветривания жилых помещений не реже двух раз в день;
* отказ от купания в водоемах с сомнительным качеством воды;
* исключение контакта с лицами, имеющими признаки заболевания;
* исключение пребывания детей в местах массового скопления людей.

**При первых признаках заболевания необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!**