

## Рекомендации гражданам: как избежать заболевания энтеровирусными инфекциями

**Энтеровирусные инфекции (ЭВИ)** представляют собой группу острых инфекционных заболеваний вирусной этиологии, вызываемых различными видами энтеровирусов.

Наибольшее количество случаев энтеровирусной инфекцией, как правило, регистрируется в летние и осенние месяцы года. Однако заболевание энтеровирусной инфекцией может возникнуть в любое время года.

Энтеровирусы отличаются **высокой устойчивостью во внешней среде** и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, на предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи).

**Заражение** происходит через воду, продукты питания, а также испражнения больного, через мельчайшие капельки слюны и мокроты при кашле и чихании. Очень часто заражение происходит при купании в открытых водоемах.

**Инкубационный период** составляет в среднем – от 1 до 10 дней. Для заражения не требуется большое количество вируса. Именно с этим связана большая распространенность этой инфекции, особенно среди детей и других людей, имеющих низкий иммунитет. Преимущественно болеют дети младшего и школьного возраста.

**Заболевание начинается остро**, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей. При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, так как он является источником заражения, для окружающих, и обратиться к врачу.

Чтобы свести риск заражения энтеровирусной инфекцией до минимума, рекомендуем придерживаться следующих правил:

- не контактируйте с лицами, имеющими признаки заболевания;
- соблюдайте элементарные правила личной гигиены, мойте руки перед едой, после туалета, перед приготовлением пищи;
- пользуйтесь индивидуальной посудой, держите в чистоте детские соски, предметы ухода за детьми;
- регулярно проводите влажную уборку, чаще проветривайте помещения;
- тщательно мойте фрукты и овощи водой гарантированного качества;
- не купайтесь в не установленных (не отведённых) для этих целей местах. При купании в открытых водоемах, старайтесь не допускать попадания воды в полость рта. Помните, что это наиболее вероятная возможность заразиться;
- оберегайте своих детей от купания в фонтанах, в надувных бассейнах (модулях), используемых в игровых аттракционах;
- употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду и напитки в фабричной расфасовке. Избегайте использования для питья воды из случайных водоемных источников – колодцев, фонтанов, ключей, озер, рек и т.д.;
- ограничьте контакты детей раннего возраста, сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.

При появлении признаков заболевания необходимо срочно обратиться за медицинской помощью (вызвать врача на дом).