**Профилактика норовирусной инфекции.**

         Лето – сезон повышенной опасности для возникновения  многих инфекционных заболеваний. Именно на жаркие месяцы приходится пик заболеваемости кишечными инфекциями. Острые кишечные инфекции занимают одно из ведущих мест по инфекционной заболеваемости во всём мире. Одним из представителей острых кишечных инфекций  вирусной этиологии являются норовирусы. Доказана высокая контагиозность норовирусов – достаточно попадания менее 10 вирусных частиц в организм здорового взрослого человека, чтобы вызвать заболевание.

        Наиболее часто острые кишечные инфекции вирусной этиологии передаются при употреблении в пищу немытых фруктов и овощей,  через немытые руки, предметы обихода, при употреблении жидкостей, содержащих вирус, через грязную посуду, овощные салаты, приготовленные с нарушением обработки овощей, нарезку готовой продукции (сыр, масло и др.), блюда, связанные с «ручным» приготовлением и не подвергающиеся повторной термической обработке.

  Резервуаром и источникоминфекции является  больной человек или  бессимптомный носитель вируса. Инкубационный период составляет 12-48 ч, продолжительность заболевания – 2–5 дней. Выделение вируса достигает максимума на 1–2 день после инфицирования, в отдельных случаях даже после исчезновения клинических симптомов выделение вируса может  продолжаться от 5 дней до 2-х недель.

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

**Чтобы не заболеть кишечными инфекциями, в том числе норовирусной этиологии,  необходимо выполнять ряд простых правил**:

* тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень (чтобы избавиться от незаметных глазу загрязнений, зелень лучше замочить на 10 минут в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли с последующим ополаскиванием проточной водой);
* мойте руки с мылом  перед едой и после посещения туалета;
* храните сырое мясо, рыбу, овощи, фрукты, яйцо  отдельно от готовых блюд в холодильнике;
* салаты из свежих овощей  с майонезом, кулинарные изделия  храните не более нескольких часов, старайтесь употреблять только свежеприготовленную пищу;
* при покупке мясных и молочных продуктов отдавайте предпочтение фабричной упаковке, обязательно удостоверьтесь в сроке годности;
* пейте только кипяченую воду или минеральную бутилированную воду;
* если Вы питаетесь в местах общественного питания (столовые, кафе, рестораны) старайтесь выбирать проверенные учреждения с организованным обеденным залом и кухней с наличием горячих блюд.

    При этом, в летний период старайтесь избегать употребления многокомпонентных салатов и блюд, которые могут готовиться «вручную», но не подвергаться повторной термической обработке (овощные пюре, блинчики с начинками и т.д.).

      Если у Вас в доме есть заболевший острой кишечной инфекцией, то необходимо очень внимательно следить за гигиеной. По меньшей мере, один раз в день необходимо проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал зараженный человек: корпус кровати, прикроватные столики, санузлы, дверные ручки и т.д. Вирус весьма жизнестоек: влажная уборка с обычными моющими и спиртосодержащими средствами не обеспечивает его уничтожение, вирус устойчив к высыханию, замораживанию, нагреванию до 60 градусов. Дезинфекции подлежат все предметы, имеющие контакт с больным и являющиеся факторами передачи ОКИ (посуда столовая и приборы, белье нательное, постельное, полотенца, носовые платки, салфетки, предметы личной гигиены, выделения больного и посуда из-под выделений, поверхности в помещениях, жесткая мебель, санитарно-техническое оборудование, почва и другие).

   Посуду, моющиеся предметы, которыми пользовался больной, а также игрушки(кроме пластмассовых) кипятят в 2-процентном растворе пищевой соды 15 минут с момента закипания. Пластмассовые игрушки моют горячим 2-процентным содовым раствором или мылом, затем погружают в кипяток.

Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.

Начальник Северо-Восточного территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Саратовской области В.А.Чаев