

## РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Профилактика норовирусной инфекции

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

Основным свойством возбудителя – вируса является его высокая контагиозность (заразность). Менее 10 вирусных частиц достаточно, чтобы при попадании в желудочно-кишечный тракт здорового взрослого человека вызвать заболевание. Вирусы могут длительно сохранять инфекционные свойства на различных видах поверхностей. Основной механизм передачи возбудителя – фекально-оральный, реализуемый контактно-бытовым, пищевым и водным путями передачи.

Наиболее часто острые кишечные инфекции вирусной этиологии передаются 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 (например, овощные пюре).

Причинами возникновения норовирусной инфекции являются:

- нарушения правил обработки овощей и фруктов, мытья посуды, несоблюдение технологии приготовления блюд, требований личной гигиены поварами и кондитерами.
- попадание в организм человека контаминированной (загрязненной вирусом) воды (вода из-под крана, пищевой лед, вода закрытых и открытых водоемов). Источником загрязнения вод открытых водоемов являются сточные воды, которые могут попасть в водоснабжение в связи с аварией, паводками, обильными осадками.

На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в том числе вирусных инфекций.

Роспотребнадзор рекомендует соблюдать простые правила, которые позволят сохранить здоровье:

- Если вы пользуетесь услугами организаций 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.).
- Всегда мойте руки перед едой.
- Старайтесь не употреблять быструю многокомпонентную пищу (типа шаурмы) для употребления «на ходу».
- Употребляйте только бутилированную или кипяченую воду.
- Во время приготовления пищи в домашних условиях, соблюдайте ряд правил: мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, используйте отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», как следует промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, тщательно мойте посуду с последующей сушкой.
- Дома регулярно проводите чистку санитарных узлов с использованием дезинфицирующих средств, влажную уборку помещений.
- Если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) не подвергайте риску заболевания своих близких. Ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей и самолечением,

пользуйтесь отдельным полотенцем, дезинфицируйте санитарный узел после каждого посещения туалета. Помните, что только врач может назначить адекватное лечение. При появлении симптомов заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.