



ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ? Соблюдать правила личной гигиены



Тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, а также после улицы и посещения туалета



Следить за чистотой рук у детей, научить их соблюдать правила личной гигиены



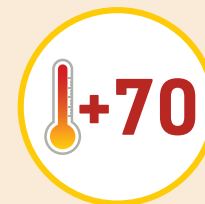
Пить кипяченую или бутилированную воду



Следить за сроками годности продуктов



Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением



Проводить термическую обработку сырых продуктов



Продукты хранить в холодильнике. Не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа



Правильно хранить продукты в холодильнике: не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами



Содержать кухню в чистоте, своевременно избавляться от мусора, не допускать появления насекомых: тараканов и мух



Купаться только в разрешенных для этих целей водоемах

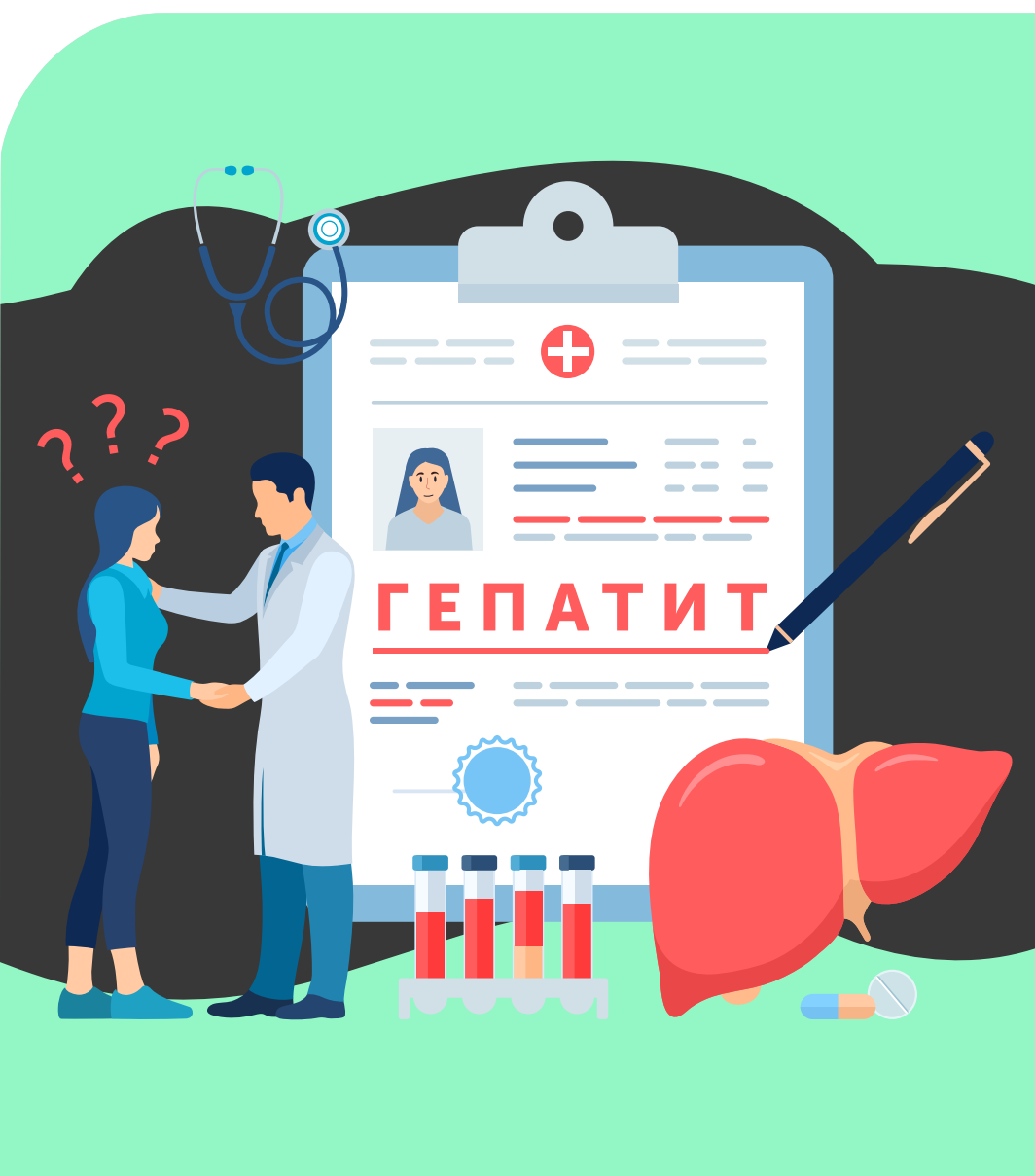


При купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор



ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ?

Гепатит – это воспалительный процесс, протекающий в печени, который приводит к разрушению печеночных клеток (гепатоцитов) и нарушению функции органа. При хронических формах заболевания поврежденные клетки печени замещаются соединительной тканью. С течением времени патологический процесс может привести к циррозу и раку печени.

Какими бывают гепатиты?

- Инфекционный гепатит чаще всего вызывают вирусы гепатита A, B, C, D, E и другие;
- Токсический гепатит развивается под влиянием алкоголя, некоторых лекарственных препаратов, в результате отравления продуктами бытовой химии и другими ядовитыми веществами;
- Гепатит вследствие жировой болезни печени является результатом нарушения обмена веществ (при ожирении, сахарном диабете).

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ?

Источник	A	B, D	C	E
вода, пища				
Внутрисемейное заражение				
Переливание крови				
Гемодиализ				
Половой контакт				
Нанесение татуировки, пирсинга, перманентного макияжа				
От матери к ребенку при родах				
Внутривенное употребление наркотических препаратов				
Часто				
Возможно				
Иногда				
Неизвестно				

КАКОЙ ГЕПАТИТ САМЫЙ ОПАСНЫЙ?

Любой гепатит представляет серьезную угрозу для здоровья.

В редких случаях острые вирусные гепатиты могут протекать в фульминантной форме со смертельным исходом. При хронических вирусных гепатитах В, С, D (в очень редких случаях Е) происходит постепенное разрушение и гибель клеток печени. В результате жизненно важный орган перестает выполнять свои функции. Хроническое воспаление может привести к развитию цирроза печени и раку печени.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ГЕПАТИТЫ В И С?

	Гепатит В	Гепатит С
Заразность	ВЫСОКАЯ	СРЕДНЯЯ
Выздоровление	Полностью выздоравливают почти 90% заболевших	Острая форма заболевания с последующим выздоровлением развивается лишь у 20-30% заболевших
Течение болезни	Примерно у 10% пациентов вирусный гепатит В становится хроническим	У большинства инфицированных (70-80%) гепатит С имеет хроническое течение
Лечение	Полностью излечить хронический гепатит В в настоящее время невозможно	Разработано лечение, которое в 98% и более случаев позволяет достичь полного выздоровления, даже у пациентов с циррозом печени
Вакцинация	Существует эффективная вакцина против гепатита В	Вакцина отсутствует
Повторное заражение	Невозможно	Не исключено

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА ЗАРАЖЕНИЯ ВИРУСНЫМИ ГЕПАТИТАМИ В, С И D?

От заражения вирусами гепатитов В и С не застрахован никто. Разнообразие способов передачи и широкая распространенность вирусных гепатитов вывели их из категории «болезней людей группы риска» в статус «касается каждого».

Инфицирование возможно при любых манипуляциях, проводимых с повреждением кожных или слизистых покровов, в том числе при нанесении татуировок, проведении косметических и косметологических процедур («инъекции красоты», маникюр, педикюр), при лечении у стоматолога, переливании крови и других медицинских вмешательствах. Также можно заразиться при незащищенном половом контакте, если партнер инфицирован.

Контактно-бытовой путь передачи вирусов В, С и D возможен при тесном контакте и нарушении правил личной гигиены – использовании общих маникюрных принадлежностей, бритв и зубных щеток.

Симптомы гепатита?

- повышенная утомляемость, плохое самочувствие;
- чувство тяжести в правом подреберье;
- тошнота, отсутствие аппетита;
- желтушный цвет кожи и склеры глаз;
- обесцвечивание кала, потемнение мочи;
- боли в суставах.

ВАЖНО!

К сожалению, острый гепатит может протекать и без специфических симптомов. Тогда поставить диагноз возможно только при проведении лабораторного обследования.

ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. В скрининг вирусных гепатитов входят исследования на два маркера: HBsAg (поверхностный антиген вируса гепатита В) и anti-HCV суммарные (антитела к вирусу гепатита С)

- При выявлении HBsAg проводят дополнительные исследования для выявления ДНК HBV, anti-HBcore IgM, HBeAg, anti-HBe, anti-HDV
- При выявлении anti-HCV проводят дополнительные исследования для выявления РНК HCV методом ПЦР или Core-Ag HCV методом ИФА

2. При повышении АЛТ/АСТ для исключения острого вирусного гепатита проводят следующие лабораторные исследования:

гепатит	исследование	маркер	метод
A	антитела к вирусу гепатита А класса М – качественное определение	anti-HAV IgM	ИФА
B	поверхностный антиген вируса гепатита В – качественное определение	HBsAg	ИФА
C	антитела к вирусу гепатита С (суммарные) – качественное определение	anti-HCV (суммарные)	ИФА
D	антитела к вирусу гепатита D класса М – качественное определение (проводится при выявлении маркеров гепатита В)	anti-HDV IgM	ИФА
E	антитела к вирусу гепатита Е класса М – качественное определение	anti-HEV IgM	ИФА

3. Для подтверждения/уточнения диагноза врач может назначить дополнительные лабораторные исследования:

гепатит	исследование	маркер	метод
A	РНК ВГА – качественно	РНК HAV	ПЦР
B	ДНК ВГВ – качественно/ количественно	ДНК HBV	ПЦР
	поверхностный антиген вируса гепатита В, количественно	HBsAg	ИФА
	е-антиген вируса гепатита В	HBeAg	ИФА
	антитела к е-антигену вируса гепатита В	anti-HBe	ИФА
	антитела к ядерному антигену вируса гепатита В – качественно	anti-HBc	ИФА
C	РНК ВГС – качественно	РНК HCV	ПЦР
	ядерный антиген вируса гепатита С – качественно	Core Ag HCV	ИФА
D	РНК ВГД – качественно	РНК HDV	ПЦР
	антитела к вирусу гепатита D класса G – качественно (проводится при наличии маркеров гепатита В)	anti-HDV IgG	ИФА
E	РНК ВГЕ – качественно	РНК HEV	ПЦР

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫЯВЛЕНЫ МАРКЕРЫ
ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ?**

Если у Вас выявлены маркеры вирусных гепатитов, необходима консультация врача-инфекциониста для интерпретации результатов и решения вопроса о тактике лечения и/или наблюдения.

КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ИНФИЦИРОВАНИЯ ВИРУСАМИ В, С и D?

- Маникюр, педикюр, татуаж, пирсинг, косметологические процедуры проводите в заведениях с надежной репутацией. Обязательно убедитесь в том, что в салоне все инструменты, в том числе одноразовые – стерильны.
- Избегайте использования любых чужих колющих, режущих предметов, медицинских, маникюрных инструментов и средств личной гигиены (зубных щеток, бритвенных станков).
- Придерживайтесь принципов разумного поведения в личной жизни.
- Регулярно проходите обследование на вирусные гепатиты.
- Вакцинация – это самое эффективное средство профилактики вирусного гепатита В. Вакцинация против гепатита В также защищает от гепатита D, так как вирус гепатита D не может инфицировать людей неинфицированных вирусом гепатита В.

ЕСТЬ ЛИ ВАКЦИНАЦИЯ?

Вакцинация против гепатита А входит в национальный календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям*, согласно которому вакцинируют определенные группы населения. В некоторых регионах РФ плановая вакцинация детей против гепатита А включена в региональные календари профилактических прививок.

Вакцинация против гепатита В входит в национальный календарь профилактических прививок. Вакцинации подлежат все, кто не был привит против гепатита В. Полный курс вакцинации состоит из введения трех доз вакцины. Первая доза новорожденным вводится в первые 24 часа жизни**.

* Приложение № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 г. № 1122н

** Приложение № 1 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 г. № 1122н

КОНТАКТЫ

ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора
Лицензия № ЛО41-00110-77/00574836 от 01.07.2016 г.
111123, Россия, г. Москва, ул. Новогиреевская, д. 3А. ИНН 7720024671

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека обращает внимание граждан на необходимость профилактики заболеваний, связанных с употреблением некачественной пищи.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней, кроме того большой удельный вес составляют пищевые токсикоинфекции – когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, нарушение сроков годности сырья и готовых блюд, нарушение правил личной гигиены поварами и кондитерами.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения кишечных инфекций являются многокомпонентные салаты (в первую очередь

заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Чтобы не заболеть, рекомендуется салаты, изделия из рубленого мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если вы все-таки приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергните повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты.

Во время приготовления пищи в домашних условиях, необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо и рыбу.

Если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей!

В случае заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



Регулярно мой руки с мылом, особенно перед едой



Пей только бутилированную или кипяченую воду



Перед тем, как съесть овощ или фрукт, обязательно вымой его



Купаясь в водоёме, не заглатывай воду



Проверяй срок годности продукта, указанный на упаковке



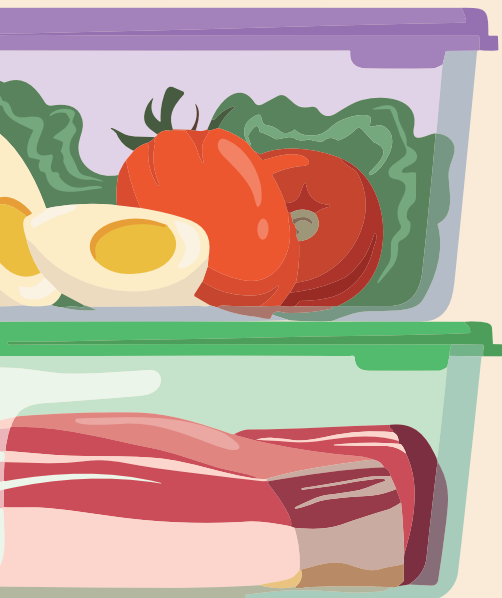
Не покупай еду с рук

Твой Роспотребнадзор



ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Для того чтобы снизить риск пищевого отравления, особенно в жаркую погоду, необходимо соблюдать правила безопасного потребления пищи:



Мытье рук



Гигиена на кухне

(чистые поверхности, отдельные разделочные доски, защита от насекомых, отсутствие мусора)



Тщательное мытье овощей и фруктов под проточной водой перед употреблением



Соблюдение сроков годности И правил хранения продуктов
(Сырое отдельно от готового)



Вода кипяченая или бутилированная



Будьте внимательны к процессам Транспортировки, приготовления И хранения пищи



Ваш Роспотребнадзор



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мойте фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пейте только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегайте контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайтесь только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Следите за детьми во время купания во избежание заглатывания воды



Защищайте пищу от мух и других насекомых



! ВНИМАНИЕ

При появлении температуры, кашля, насморка, боли в горле, сыпи, головной боли, жидкого стула следует немедленно обращаться за медицинской помощью

Ваш Роспотребнадзор



ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



Чаще всего встречается
летом и осенью



Источник инфекции —
больной человек
или носитель



От заражения до первых
признаков заболевания
проходит 2–10 дней,
в среднем — 3–4 дня

! СИМПТОМЫ

- боль в животе,
диарея
- боль в горле
- сыпь на коже
и слизистых
- высокая
температура тела

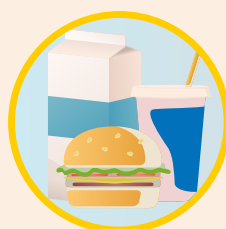
ПЕРЕДАЕТСЯ



Через грязные руки,
игрушки,
другие предметы



При чихании,
кашле



При употреблении в пищу
инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоемах

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ



Мыть руки с мылом:
после прогулки,
перед едой, после туалета



Не контактировать
с людьми с признаками
инфекции



Пить только
бутилированную
или кипяченую воду,
проверять сроки годности
продуктов



Не купаться
в стоячих водоемах,
в фонтанах и в тех местах,
где установлена табличка
«Купание запрещено»

Ваш Роспотребнадзор