



Бюджетное учреждение Орловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Энтеровирусная инфекция: Профилактика и защита



Что такое энтеровирус?

Энтеровирусы — это большая группа вирусов, отличающихся чрезвычайно высокой устойчивостью во внешней среде.

Они способны длительно сохранять жизнеспособность в водопроводной воде, на поверхности предметов (игрушках, посуде), а также в продуктах питания, таких как фрукты, овощи и молоко. Уничтожить их возможно лишь с помощью дезинфицирующих средств, ультрафиолетового облучения или термической обработки при высоких температурах.



Пути передачи:

- ▶ Воздушно-капельный (при кашле, чихании).

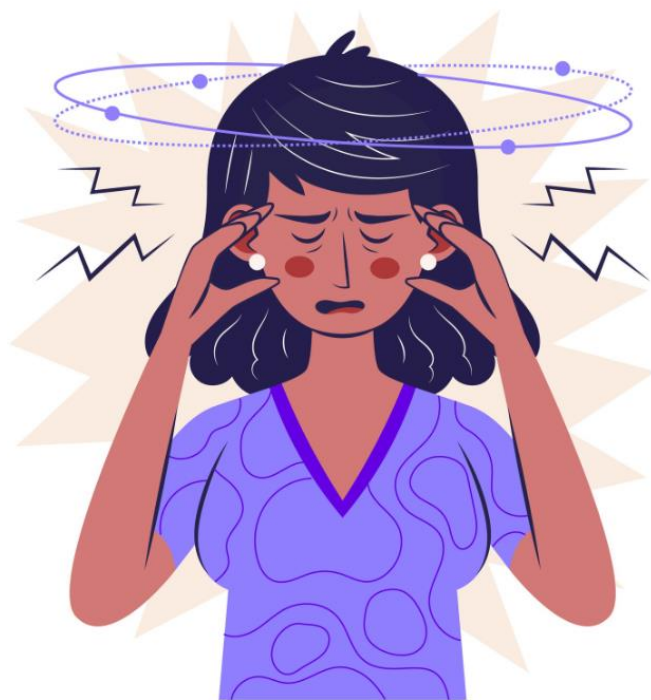


- ▶ Контактно-бытовой (через предметы обихода, через грязные руки, игрушки).



Как распознать инфекцию?

Основные симптомы:



Список симптомов:

- ▶ Повышение температуры, лихорадка.
- ▶ Головная и мышечная боль.
- ▶ Сыпь на коже (руки, ноги, туловище) и/или в полости рта.
- ▶ Тошнота, диарея.
- ▶ Боль в горле, насморк.

Главный щит — правила профилактики



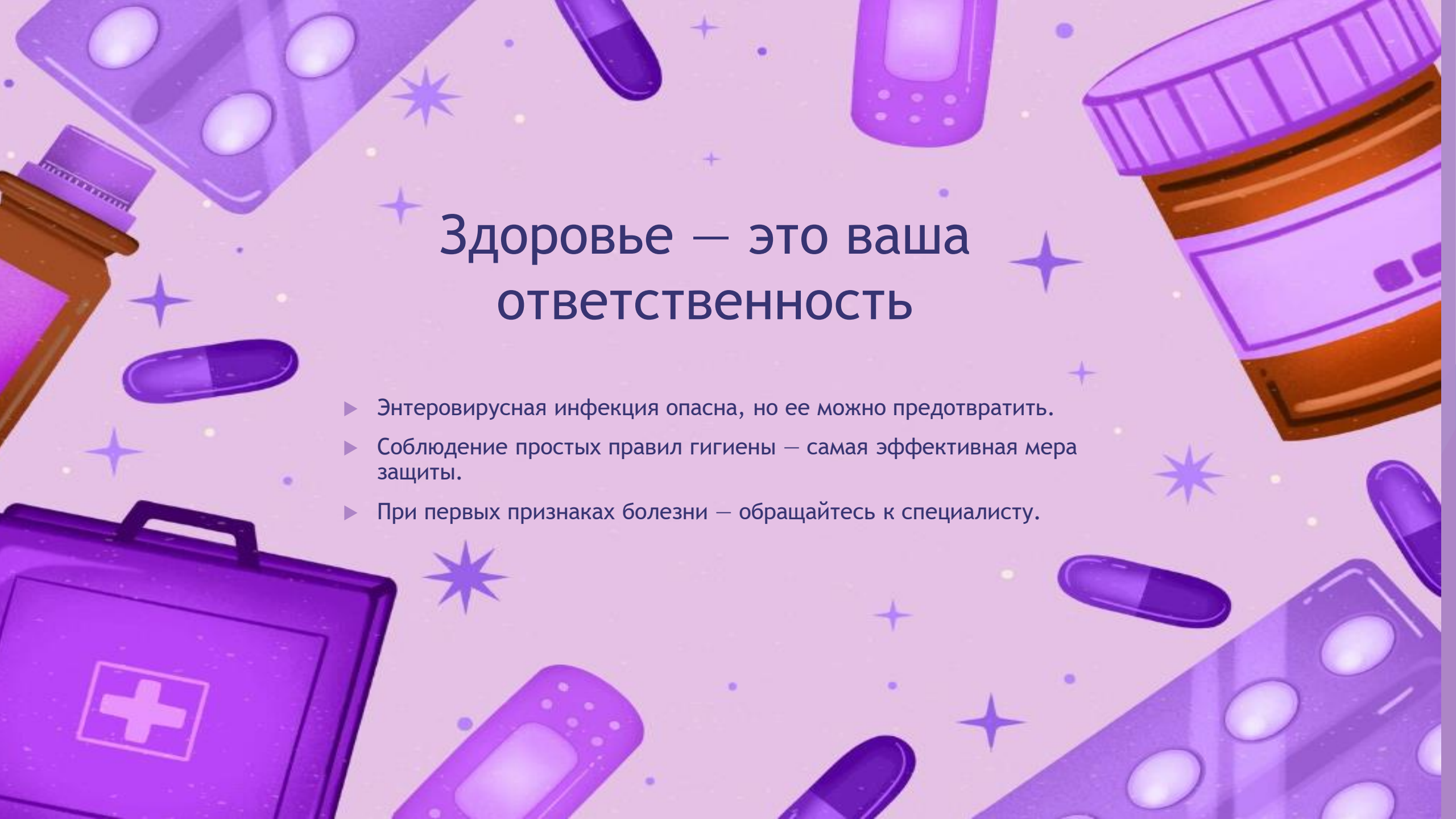
Основные меры:

- ▶ **Гигиена рук:** Тщательное мытье с мылом после улицы, туалета и перед едой — основа защиты.
- ▶ **Безопасная вода и пища:**
 - ▶ Пить только бутилированную или кипяченую воду.
 - ▶ Тщательно мыть все фрукты, овощи и ягоды.
- ▶ **Купание с умом:** Избегайте загрязненных водоемов; посещайте только официальные пляжи.
- ▶ **Чистота вокруг:** Регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку.

Что делать, если вы заболели?

- ▶ **Оставайтесь дома.** Не посещайте учебу, работу и общественные места.
- ▶ **Немедленно обратитесь к врачу.** Не занимайтесь самолечением!
- ▶ **Строго выполняйте все назначения и рекомендации врача.**
- ▶ **Используйте отдельную посуду и полотенце,** чтобы не заразить близких.



The background is a light blue gradient decorated with various medical icons: several white and blue capsules, white band-aids, a white first aid kit with a red cross, and a white blister pack containing white pills. Small white stars and dots are scattered throughout the background.

Здоровье — это ваша ответственность

- ▶ Энтеровирусная инфекция опасна, но ее можно предотвратить.
- ▶ Соблюдение простых правил гигиены — самая эффективная мера защиты.
- ▶ При первых признаках болезни — обращайтесь к специалисту.