

Роспотребнадзор рекомендует:

меры профилактики инфекционных заболеваний в период паводка

Весна это не только пробуждение природы, ласковое теплое солнышко, период март-апрель – это сезон хрупкого весеннего льда, ледоходов, паводков и подтоплений талыми и паводковыми водами.

Значительная часть сельского населения, а также многие собственники дачных участков пользуются водой шахтных и трубчатых колодцев. Большая часть таких сооружений позволяет поднимать воду из первого водоносного горизонта, который слабо защищен от проникновения загрязнений с поверхности.

В весенний период при подъеме уровня грунтовых вод качество колодезной воды, как правило, значительно ухудшается по причине затекания загрязненной воды с поверхности почвы при нарушении целостности отмостки вокруг колодца и герметичности стыков железобетонных колец ствола шахты или при затоплении колодца. В некоторых такая вода и вовсе может стать эпидемически небезопасна несмотря на удовлетворительный вкус и отсутствие видимых примесей. А в населенных пунктах, расположенных возле рек, колодцы могут быть полностью затоплены во время паводка.

Во время паводка активизируется водный путь передачи острых кишечных инфекций. В связи с паводковой ситуацией возможен риск возникновения инфекционных заболеваний, которые легко предотвратить, соблюдая простые правила (вирусного гепатита А, дизентерии, брюшного тифа).

Вирусный гепатит А – это острое инфекционное заболевание, при котором поражается печень. Наиболее ярким признаками заболевания является желтушность склер глаз и кожных покровов. Начало заболевания напоминает симптомы гриппа или острой кишечной инфекции: повышение температуры тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в правом подреберье или в области желудка.

Дизентерия - инфекционное заболевание, характеризуется поражением желудочно-кишечного тракта, преимущественно толстой кишки.

Заболевание начинается быстро. Развивается синдром общей интоксикации, характеризующийся многократными рвотой и жидким стулом, повышением температуры тела, ознобом, чувством жара, разбитости, снижением аппетита, головной болью, снижением артериального давления.

Брюшной тиф - тяжелое инфекционное заболевание, характеризующееся аномально высокой температурой и тяжелой интоксикацией. При отсутствии лечения заболевание может привести различным осложнениям, в том числе к смерти.

Обращаться к врачу необходимо при первых признаках заболеваний!

Необходимо помнить о том, что заболевание **легче предупредить**, чем лечить. Одной из важных мер профилактики вирусного гепатита А, дизентерии, брюшного тифа является **вакцинация** лиц, попавших в зону подтопления.

Иммунизация против гепатита А проводится двукратно, с интервалом в 6-12 месяцев. Сформированный иммунитет обеспечит защиту от заболевания вирусным гепатитом А до 15 лет.

Профилактическая прививка от дизентерии ставится детям после трех лет и взрослым.

Вакцинация от брюшного тифа проводится по эпидемическим показаниям в возрасте от 3-х лет.

Для профилактики инфекционных заболеваний в территориях, подвергшихся подтоплению, проводится фагирование населения бактериофагами.

Кроме этого, от инфекционных заболеваний защищает **соблюдение элементарных правил:**

- Чаще мойте руки, обязательно перед едой и после посещения туалета; можно использовать после мытья влажные салфетки с бактерицидным эффектом;
- Пейте только кипяченую или бутилированную воду;
- Тщательно мойте фрукты, овощи, зелень, ополаскивайте их кипяченой или бутилированной водой.

На сегодняшний день вакцинация является наиболее эффективным способом предотвращения заболеваний!

Паводок изменяет структуру и функциональные связи природных очагов и обуславливает широкое распространение возбудителей бактериальных, вирусных и риккетсиозных инфекций, значительно усиливает интенсивность контактов населения с природно-очаговыми территориальными комплексами. В результате повышается вероятность возникновения эпизоотий и возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями (лептоспирозом, туляремией, геморрагической лихорадки с почечным синдромом, иерсиниозами, псевдотуберкулезом, токсоплазмозом и др.)

Грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, что также может способствовать заражению человека инфекционными и паразитарными болезнями.

Чтобы защититься от них, необходимо **до начала паводка:**

- произвести очистку и уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям, надворных туалетов.
- оборудовать крышками колодцы.
- провести работы по уничтожению грызунов.

Во время паводка:

- пить только кипяченую или бутилированную воду.
- не употреблять продукты питания, которые испорчены паводком. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывать их водой с использованием хозяйственного мыла, обдавать кипятком.
- при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

На территориях вне зоны подтопления следует максимально быстро провести мероприятия по защите строений от грызунов. Особенно это касается складов, предприятий пищевой промышленности, торговли, общественного питания, колодцев. Мероприятия включают заделку вводов в здания коммуникаций, устранение щелей и дефектов мест примыкания стен, фундаментов.

После паводка:

- очистить подворье от всего мусора, который принесла с собой вода, для последующего вывоза его на свалку.
- собрать (обязательно в перчатках) и закопать на глубину не менее 0,5 м. погибших мелких животных и грызунов.
- произвести очистку колодца с его полным отливом и дезинфекцией.
- произвести обеззараживание содержимого дворовой уборной.
- при посещении леса строго соблюдать правила гигиены: не раскладывать на земле еду, не курить (если руки грязные), не пить воду из родников в местах подтопления и водоемов.

Какие заболевания могут возникнуть при употреблении загрязненной питьевой воды?

Брюшной тиф, паратиф, сальмонеллез. Эти инфекционные заболевания вызываются различными видами **сальмонелл**. В водоемы они могут попасть с водой, загрязнённой фекалиями животных. Бактерии поражают тонкий кишечник, вызывая кишечные расстройства с сильной интоксикацией, высокой температурой, сыпью, помрачением сознания.

Сальмонеллы могут жить в речной воде около полугода, не гибнут при замерзании или высыхании. Уничтожить их можно кипячением или хлорированием воды.

Дизентерия. «Виновница» этой кишечной инфекции – бактерия **шигелла**. Дизентерийные бактерии поселяются в толстой кишке и выделяют токсины, которые разъедают слизистую кишки до кровоточащих язв. Именно поэтому для дизентерии характерны кровавый понос и острая боль в животе. В пресных водоемах шигелла может жить 3 месяца. При кипячении воды погибает мгновенно.

Лептоспироз. Это типично «водное» инфекционное заболевание. Возбудитель – **спирохета лептоспира**. Она попадает в воду в основном вместе с крысиным пометом. Заразиться можно как употребляя воду с лептоспирами, так и купаясь в «грязном» водоеме.

Лептоспироз может протекать в двух формах – желтушной и безжелтушной. Обе проявляются высокой температурой, головной болью, болями в мышцах. При желтушной форме страдают печень и почки, наблюдается пожелтение кожи, белков глаз, слизистых, возникают кровотечения: из носа и кишечные. Заболевание смертельно опасно: по данным ВОЗ, погибают от 35% больных.

Лептоспиры очень живучи: в реке они могут жить до 5 месяцев, не боятся замораживания. Гибнут при хлорировании и подкислении воды, повышении температуры до 30 градусов, не выносят солнечного света.

Вирусный гепатит Е - заболевание печени, возбудителем которого является **вирус гепатита Е**. Вирус встречается повсеместно и эпидемические вспышки, как правило, всегда связаны с водоёмами загрязненными фекалиями животных (свиней, птиц, грызунов).

При гепатите Е высок процент случаев тяжелого течения с развитием осложнений – острой печеночной и почечной недостаточности, нарушений свертываемости крови. К типичным симптомам заболевания относятся: небольшой жар (температура около 37,5°C), снижение аппетита, тошнота и рвота, продолжающиеся несколько дней. Классическим признаком поражения печени является развитие желтухи (пожелтение кожи и белков глаз), потемнение мочи и бледный стул, увеличение печени.

Чаще всего через загрязненную воду можно получить кишечную инфекцию. Возбудители этих болезней – бактерии.

Как избежать инфекционных заболеваний в паводковый период?

Откачать жидкие бытовые отходы из выгребной ямы до начала паводка (если Вы проживаете в частном секторе).

Употреблять воду из родников и колодцев для питьевых нужд и приготовления пищи, особенно в паводковый период, только после ее обеззараживания, например, кипятить, применять бытовые фильтры высокой степени очистки.

Использовать для питья бутилированную воду.

Хорошо термически обрабатывать продукты.

Регулярно и тщательно мыть руки.

Каждый может защитить себя и своих близких, придерживаясь этих простых правил.

Заражение кишечной инфекцией происходит:

- при употреблении сырой воды, загрязненной возбудителями кишечных инфекций;
- при мытье фруктов и овощей, столовой посуды, сосок и игрушек такой водой;
- при заглатывании воды во время купания в открытых водоемах и т.п.

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Во избежание инфицирования необходимо употреблять только свежее кипяченую воду или воду заводского розлива (бутилированную).

Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед использованием. Помните, что тепловая обработка воды и пищевых продуктов убивает потенциально вредные микроорганизмы, включая бактерии и вирусы.

С целью профилактики инфекционных заболеваний в предпаводковый период и во время паводка рекомендуем населению:

- после таяния снега провести уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов;
- оборудовать крышками колодцы, содержать в исправности и чистоте колодезные срубы;
- хранить воду и продукты питания в закрытых емкостях в местах, недоступных для грызунов;
- иметь запас бутилированной воды, продуктов питания с пролонгированными сроками годности, расположить их как можно выше в местах, не доступных для воды;
- не употреблять воду из родников и колодцев в местах подтопления;
- использовать для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипяченую воду;
- не использовать подмоченные паводковыми водами пищевые продукты;

- обязательно мыть руки с моющими средствами перед едой и после посещения туалета, особенно следить за чистотой рук детей;
- при употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывать их водой (бутилированной или кипяченой), обдавать кипятком;
- при первых признаках заболевания необходимо сразу обращаться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением;
- больному должны быть выделена отдельная посуда, всем остальным необходимо соблюдать меры профилактики - организовать уборку помещений с дезинфицирующими средствами, тщательно мыть руки, всю посуду прокипятить;
- освободить подвалы от имущества и продовольствия;
- в период подтоплений важно предохранять пищевые продукты от контакта с паводковыми водами, для приготовления пищи, а также для мытья посуды использовать воду только из проверенных водоисточников (ни в коем случае не использовать колодезную воду).
- учитывая, что в паводковый период могут возникнуть проблемы с электро- и газоснабжением, следует заранее позаботиться о возможном хранении продуктов в отсутствие холодильника и обеспечении запасов консервированной продукции, не требующей термической обработки;
- не пейте воду из родников в местах подтопления и не используйте для хозяйственно-бытовых нужд воду естественных водоемов, для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду;
- строго соблюдайте правила личной гигиены (тщательно мойте руки с мылом после работы на приусадебном участке, посещения туалета, контакта с животными, перед приготовлением и приемом пищи);
- продукты, подвергшиеся подтоплению употребляйте в пищу только после достаточной термической обработки;
- при работе на приусадебном участке используйте средства защиты рук, не принимайте пищу и не курите во время работы, чтобы инфекция с загрязненных рук не попала в организм;
- при выполнении на приусадебном участке работ, связанных с пылеобразованием, прикрывайте рот и нос медицинской маской или марлевой повязкой;
- тщательно мойте и обдавайте кипятком овощи и ягоды, выращенные на приусадебных участках, подвергшихся затоплению паводковыми водами, при употреблении овощей и фруктов в сыром виде необходимо тщательно промывать их водой и обдавать кипятком;
- очистку территории и жилищ проводить в перчатках;
- перед наступлением паводка произвести очистку выгребов надворных туалетов;
- не допускать наполнения выгреба надворных туалетов нечистотами выше, чем до 35 см от поверхности земли на период прохождения паводка;
- не допускать стирку, полоскание белья, мытье машин в непосредственной близости от водоразборных колонок, каптажей родников.
- при возникновении симптомов острых кишечных инфекций (повышение температуры тела, появления рвоты, жидкого стула и др.) не занимайтесь самолечением - как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.