**О мерах профилактики энтеровирусной инфекцией.**

Традиционно, на протяжении нескольких лет, в осенние месяцы, на территории Мурманской области регистрируется заболеваемость энтеровирусными инфекциями (ЭВИ).

Энтеровирусные инфекции - группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами.

Энтеровирусы отличаются высокой устойчивостью во внешней среде. Длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении.

Восприимчивость к энтеровирусным инфекциям у человека высокая в любом возрасте, но в основном болеют дети. Источником является человек (больной или носитель).

Вакцины от энтеровирусной инфекции не существует. В настоящее время проводится лишь вакцинация от полиомиелита - заболевания, вызываемого несколькими типами энтеровируса.

После перенесенной энтеровирусной инфекции образуется пожизненный иммунитет. Однако иммунитет является сероспицефичным, т.е. образуется только к тому типу вируса, которым переболел человек. От других разновидностей энтеровирусов он защитить не может.

Чтобы не заболеть энтеровирусной инфекцией Управление Роспотребнадзора по Мурманской области рекомендует соблюдать ряд простых, но эффективных профилактических мер :

- потреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду;

- не пить воду из непроверенных источников, при употреблении напитков в общественных точках и из питьевых фонтанчиков предпочтительнее использовать индивидуальный одноразовый стакан;

- тщательно мыть фрукты и овощи водой гарантированного качества;

- не заглатывать воду во время водных процедур. При купании в плавательных бассейнах избегать попадания воды в рот. Помните - это наиболее вероятная возможность заразиться;

 - избегать и максимально сократить пребывание в закрытых помещениях, в местах массового скопления людей, контакты с больными людьми;

 - соблюдать элементарные правила личной гигиены. Как можно раньше приучить детей самостоятельно мыть руки перед едой, после посещения туалета и прогулок. Мыть руки нужно обязательно с мылом, в течение 15 секунд;

- проводить влажную уборку жилых помещений;

 - принимать меры защиты пищевых продуктов от насекомых, грызунов;

 - проводить проветривание помещений не реже 2- х раз в день;

- не приобретать продукты в несанкционированных для торговли местах.

**Управление убедительно просит жителей области соблюдать меры профилактики и серьезно относиться к своему здоровью!**

Обратите внимание: как мыть овощи и фрукты правильно

• Для всех видов овощей и фруктов: предварительно, перед тщательным мытьем, замочить плоды в холодной воде на 15 минут. Воду лучше периодически менять (грязь в порах, размокнет, и ее легче будет смыть).

• Корнеплоды (морковь, редис, репа) нужно мыть щеткой.

• Помидоры и огурцы, перец нужно также мыть щеткой, но очень аккуратно, чтобы не повредить кожицу.

• Красивые и блестящие, натертые воском магазинные яблоки, лимоны и другие фрукты нужно мыть не просто щеткой, а с мылом! Только так смоется воск с поверхности.

• Киви, абрикосы, персики нужно также мыть щеткой.

• Сухофрукты, моют холодной водой под краном, обдают кипятком в сите или дуршлаге. Это поможет избавиться от консервантов, которые производители часто добавляют в сухофрукты. У белокочанной капусты удаляют верхние листья, загрязненные, повядшие и пораженные вредителями (не менее чем до третьего листа!). Кочерыжку рекомендуется удалять, как правило, в ней концентрируются нитраты.

• Прежде чем мыть цветную капусту, ее соцветия нужно очистить от потемневших мест ножом или теркой. В цветной капусте могут быть мелкие жучки. Чтобы от них избавиться, нужно подержать соцветия либо в крепком соленом растворе 5 - 10 минут, либо полчаса в воде с добавлением уксуса из расчета 1 столовая ложка на 1 л воды.