

# EHEC

## Информация о возбудителях заболеваний у людей – гигиена защищает!

### Что такое EHEC?

Сокращение EHEC означает «энтерогеморрагические *кишечные палочки*». Данные бактерии содержатся в кишечнике таких жвачных животных, как крупный рогатый скот, овцы, козы, косули и олени. Они могут производить определенные ядовитые вещества, так называемые шига-токсины. Как правило, организм животных является устойчивым к ним. В случае если такие микроорганизмы переносятся на человека, они могут вызвать понос, иногда сопровождающийся серьезными осложнениями.

### Как переносится EHEC?

#### От животного к человеку

Бактерии выделяются вместе с экскрементами зараженных животных. Поскольку бактерии ЭГКП являются достаточно устойчивыми, они могут неделями существовать в окружающей среде. Они являются в высшей степени заразными, поскольку уже небольшого количества бактерий достаточно для переноса инфекции. Шкура крупного рогатого скота и других жвачных животных может содержать остатки экскрементов. Если вы дотрагиваетесь до животных или гладите их, бактерии могут попасть на руки, а оттуда в рот. Если дети играют на лугу, на котором паслись жвачные животные, у них тоже имеется риск заражения.

#### Через продукты питания

Перенос на людей может осуществляться через употребляемые в пищу сырые продукты и продукты, не прошедшие достаточную термическую обработку.

#### Продукты, которые наиболее часто подвержены поражению бактериями EHEC

- ▶ Сырое молоко или продукты из сырого молока.
- ▶ Такие сырые или недостаточно проваренные продукты из мяса, как говяжий фарш (например, гамбургеры) и сорта сырокопченой колбасы мягкой консистенции, например Teewurst.
- ▶ Такие продукты питания растительного происхождения, как овощи, зараженные возбудителями, поступившими в них из удобрений или загрязненной воды.
- ▶ Непастеризованные фруктовые соки, изготовленные из недостаточно промытых фруктов.
- ▶ Семена, использовавшиеся для выращивания ростков.
- ▶ Все блюда, на которые возбудители заболевания из загрязненных продуктов были прямым или непрямым путем переданы через грязные руки или кухонные принадлежности.

#### От человека к человеку

Экскременты человека, являющегося переносчиком EHEC, содержат возбудителей. Заражение человека человеком возможно при контакте с экскрементами больного. При этом возбудители переносятся руками с частичками стула больного, переносятся через руки от человека к человеку, а в конце их небольшое количество попадает в рот.

#### Через загрязненные предметы

При несоблюдении достаточной гигиены рук бактерии остаются также на предметах, с которыми человек соприкасается, и распространяются оттуда непрямым способом.

#### Через грязную воду

При купании в водоемах, загрязненных фекалиями, возбудители могут попасть в желудочно-кишечный тракт человека. В бассейнах опасность заражения отсутствует, так как бактерии EHEC надежно убиваются хлором.

### Какие симптомы появляются у больных?

Наиболее часто встречающимся симптомом болезни является водянистый понос. К нему также могут добавиться тошнота и боли в животе, реже температура. При тяжелой форме заболевания могут развиваться кровавый понос с болями в животе в виде судорог и иногда с температурой. Внутренним страх *осложнением*, встречающимся прежде всего в детском возрасте, является гемолитико-уремический синдром (ГУС). При этом появляются нарушения свертываемости крови и разрушение красных кровяных телец. Кроме этого, появляется нарушение функции почек, для лечения которого часто в течение какого-то времени требуется проведение диализа. Кроме этого, могут появиться также неврологические изменения (например, приступы судорог). В отдельных случаях ГУС может привести к продолжительным повреждениям почек или смерти.

### Сколько длится инкубационный период и как долго больной заразен?

Как правило, заболевание начинается через три-четыре, максимум через десять дней после заражения. Однако симптомы в ходе заболевания также могут отсутствовать. Когда больной уже ни на что не жалуется, возбудители также могут выделяться (в период от нескольких дней до нескольких недель) вместе со стулом, у детей этот период часто бывает более продолжительным, чем у взрослых. В течение времени, когда происходит выделение возбудителей, для других людей, прежде всего, для лиц, контактирующих с больным в рамках семьи или в общественных учреждениях, существует опасность заражения.

### Кто находится под особой угрозой заболевания?

EHEC болят прежде всего дети грудного возраста и дети до трех-пяти лет. Данная группа, а также лица пожилого возраста и лица со сниженным иммунитетом подвергаются особой опасности развития тяжелого течения заболевания и осложнений.

### Что следует соблюдать при заболевании?

- ▶ При интенсивном поносе или появлении кровавого стула вам следует обратиться к врачу. Дети грудного возраста, дети до шести лет или лица с ослабленным иммунитетом должны в любом случае на раннем этапе пройти медицинское обследование, поскольку они очень чувствительно реагируют на потерю жидкости, возникающую при рвоте или поносе.
- ▶ При появлении поноса важно много пить. Позаботьтесь о легко перевариваемой пище с достаточным количеством соли. При тяжелом течении имеет смысл прием раствора электролита из аптеки для восполнения его количества.
- ▶ Лечение антибиотиками, как правило, не является целесообразным. Оно может ухудшить течение болезни. Также воздержитесь от применения антидиарейных медикаментов, поскольку это может замедлить выделение возбудителей.
- ▶ Больные должны быть на раннем этапе заболевания изолированы (например, в отдельную комнату), и их тесный контакт с другими людьми должен быть по возможности ограничен.

## Информация о возбудителях заболеваний у людей – гигиена защищает!

### Что следует соблюдать при заболевании?

- ▶ При наличии такой возможности больной должен пользоваться отдельным туалетом.
- ▶ Следите за тщательной гигиеной рук и сантехники. После посещения туалета или смены пеленок у больных детей всегда хорошо мойте руки с мылом и также приучите делать это заболевшего ребенка. Это следует делать также и тогда, когда жалобы уже прекратились.
- ▶ Не готовьте пищу для других, если вы сами больны.
- ▶ Поверхности и предметы, контактировавшие с жидкостями, выделяемыми больным, следует немедленно вымыть обычными моющими средствами. При этом дополнительную защиту от инфекции может обеспечить ношение одноразовых перчаток. После снятия перчаток тщательно мойте руки.
- ▶ Регулярно меняйте кухонные полотенца, белье, мочалки и полотенца больного и стирайте их при температуре не менее 60 °C.
- ▶ В случае болезни при необходимости проконсультируйтесь относительно использования соответствующих средств дезинфекции для рук или малых поверхностей и следуйте рекомендациям врача или отдела здравоохранения.
- ▶ При заболеваниях, вызванных бактериями EHEC, следует руководствоваться положениями закона о защите населения от инфекционных заболеваний. Детям и взрослым, у которых было диагностировано наличие заболевания EHEC или существует подозрение на его наличие, временно запрещается посещение и работа в таких общественных учреждениях, как школы или детские сады. То же самое распространяется на лиц, проживающих совместно с заболевшими лицами или лицами, у которых имеется подозрение на наличие заболевания. Соответствующие лица обязаны проинформировать общественное учреждение о своем заболевании.
- ▶ Лечащий врач или соответствующий отдел здравоохранения устанавливают, когда соответствующее лицо снова сможет посещать общественное учреждение или работать в нем.
- ▶ Если в ходе профессиональной деятельности вы работаете с продуктами и страдаете от заразной рвоты и (или) поноса, вы должны быть временно отстранены от работы.

### Какие меры защиты можно принять?

#### Соблюдение гигиены рук

- ▶ Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого посещения туалета, перед приготовлением пищи и перед едой.
- ▶ При посещении ферм и контактных зоопарков следите за тем, чтобы в первую очередь дети не брали в рот пальцы и мыли руки перед едой. После контакта с животными, почвой или водой руки следует хорошо мыть мылом.

#### Правильное соблюдение гигиенических требований на кухне: правильное обращение с продуктами питания

- ▶ Кипятите сырое (непастеризованное) молоко перед его употреблением.
- ▶ Для защиты от EHEC сырые продукты животного происхождения всегда следует хранить в холодильнике. Сырое мясо следует хранить и готовить отдельно от других продуктов, а перед употреблением подвергать его термической обработке не менее 10 минут при температуре не менее 70 °C. Прожаривайте мясо до готовности.
- ▶ Для продуктов из сырого мяса используйте отдельную рабочую поверхность и кухонные принадлежности, например разделочную доску или нож. В конце, а также после контакта с упаковкой от мяса или водой, появившейся в результате размораживания, тщательно мойте их теплой водой с моющим средством либо в посудомоечной машине. После этого хорошо вымойте руки мылом.
- ▶ Свежие овощи и фрукты перед употреблением в пищу следует тщательно вымыть и очистить.
- ▶ Проращивайте семена при температуре, не превышающей комнатную. Храните их отдельно от других продуктов, лучше всего в холодильнике и употребите в пищу максимально быстро. Ростки перед употреблением в пищу нагрейте до достаточной температуры или как минимум всегда тщательно мойте. После этого тщательно вымойте использованную посуду. Не забывайте мыть руки.
- ▶ Лицам с еще не сформировавшимся или ослабленным иммунитетом, например детям до шести лет, лицам преклонного возраста и лицам с такими хроническими заболеваниями, как диабет, а также беременным женщинам, в целях предосторожности следует употреблять ростки в пищу только после их достаточного нагревания и отказываться от употребления сырокопченых колбас и сыров из сырого молока.

### Где можно получить информацию?

Для дальнейших консультаций и получения информации обращайтесь в местный отдел здравоохранения. Так как при заразных заболеваниях, сопровождающихся поносом, действуют положения закона о защите населения от инфекционных заболеваний, такие учреждения имеют большой опыт борьбы с заболеванием и обладают сведениями об актуальной ситуации. Необходимые советы для потребителей вы также найдете в Интернете на странице Федерального института оценки рисков ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)). Более подробную информацию (для специалистов) вы можете найти в Интернете на странице института им. Роберта Коха ([www.rki.de/ehec](http://www.rki.de/ehec)). Более подробную информацию по теме защиты от инфекционных заболеваний путем соблюдения гигиенических норм вы найдете на странице Федерального центра медицинского просвещения ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

#### Издатель:

Федеральный центр медицинского просвещения, Кельн.  
Все права сохраняются.

Подготовлено совместно с Федеральным союзом врачей государственной службы здравоохранения, а также по согласованию с Институтом Роберта Коха.

Эту информацию можно бесплатно скачать с сайта [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).