

ČREVESNE NALEZLJIVE BOLEZNI

Črevesne nalezljive bolezni (ČNB) povzročajo različni povzročitelji, imajo različno klinično sliko, za vse pa je značilna enaka pot širjenja. Izvor okužbe so ljudje ali živali, ki povzročitelje izločajo z blatom. Preko okuženih rok, predmetov, hrane ali vode povzročitelji pridejo v usta človeka, ki se na ta način okuži (fekalno-oralna pot širjenja). Na ta način se širijo trebušni tifus, griža, nalezljiva zlatenica, virusne driske in nekateri virusni meningitisi.

Inkubacijska doba (čas od okužbe do pojava znakov bolezni) je različna, običajno 1 do 7 dni, lahko pa je tudi daljša. Klinična slika je odvisna od povzročitelja, za večino črevesnih obolenj pa so značilne driske, bruhanje, krči v trebuhu in povišana telesna temperatura. Človek je najbolj kužen med obolenjem, ko se z blatom izločajo velike količine povzročiteljev, kužen pa ostane še krajši ali daljši čas po prenehanju obolenja. Nekateri ljudje se okužijo, a ne zbolijo, z blatom pa kljub temu izločajo povzročitelje obolenja. To so **klicenosci**, ki so izrednega pomena za širjenje črevesnih obolenj.

Pred nalezljivimi črevesnimi obolenji se bomo obvarovali, če bomo upoštevali naslednja navodila:

- 1. Umivanje rok** je najpomembnejši ukrep za preprečevanje ČNB. Roke si moramo umiti z milom in toplo tekočo vodo takoj po uporabi stranišča, pred jedjo, pred začetkom pripravljanja hrane. Po temeljitem umivanju si roke obrišemo v brisačo, ki mora biti čista. Vsak družinski član naj ima svojo brisačo. Na delovnem mestu so najprimernejše papirnate brisače. Majhni otroci naj si roke umivajo pod nadzorstvom odraslih. Razkuževanje rok po temeljitem umivanju **ni** potrebno.
- 2. Posodo in jedilni pribor** moramo pomivati v vroči vodi z detergentom in nato dobro splakniti v vroči vodi. Po vsaki uporabi pomijemo in prekuhamo dude in posodo za prehrano dojenčkov.
- 3. Sadje in zelenjavo** moramo pred uporabo dobro oprati in splakniti pod tekočo vodo.
- 4. Muham, mrčesu in glodavcem** moramo preprečiti dostop do živil, posode, umazanega perila, stranišč in odpadkov.
- 5. Stranišča** moramo najmanj enkrat dnevno pomiti z vročo vodo in detergentom, nato pa razkužiti straniščno desko, potezno vrvico, kljuko na vratih, pipo na umivalniku, držalo metlice. Razkužilo pripravimo sproti po priloženem navodilu. Razkužila nikoli ne mešamo z detergentom. Za čiščenje stranišča moramo imeti posebna vedra in krpe, ki jih ne smemo uporabljati za druge prostore.
- 6. Osebe, ki prebolevajo ČNB**, ne smejo delati v proizvodnji, prometu in prodaji živil, pri preskrbi prebivalstva s pitno vodo ter pri negi in hranjenju majhnih otrok. Tudi v domačem gospodinjstvu naj hrano pripravljajo le zdrave osebe.

Za preprečevanje širjenja obolenja je zelo pomembno dosledno upoštevanje teh navodil.

Vir: NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje)