

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

С наступлением лета меняется наш образ жизни. Мы стараемся больше времени проводить на природе, уезжаем за город, на дачи. Существенно меняется и питание. Большую часть составляют овощи, зелень, фрукты, причем часто не прошедшие термическую обработку. Учитывая теплую погоду, сроки хранения продуктов сокращаются, особенно это касается мясных и молочных продуктов. Все это создает благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в воде, продуктах питания, на объектах внешней среды. При употреблении инфицированных продуктов может развиваться острая кишечная инфекция.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея).

Меры профилактики кишечных инфекций:

- соблюдать правила личной гигиены, мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- не употреблять для питья воду из открытых источников, использовать для питья бутилированную или кипяченую воду;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченной водой;
- соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
- не покупать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
- обращать внимание на сроки годности продуктов;
- нельзя переносить и держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
- на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов;
- купаться только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

по материалам ГУ «ГОЦГЭ и ОЗ»