

Профилактика острых кишечных инфекций



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Они могут встречаться в любое время года: вирусные, чаще в холодное время, с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ, пик заболеваемости

бактериальными инфекциями приходится на летний сезон.

Как правило, они начинаются остро, с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде. Вот почему всем, кто готовит пищу, надо соблюдать большую осторожность. Соблюдение правил приготовления пищи и хранения продуктов - важная защитная мера. В каждом доме надо иметь отдельные доски для разделки сырого и вареного мяса, рыбы, овощей.

Еще один важный путь передачи возбудителей - загрязненная вода. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Купленные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь, нередко при этом люди заглатывают воду.

Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний - заранее обезвредить источник инфекции. Вот почему своевременное обращение в лечебное учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта

приобретает исключительное значение. Врач может при необходимости изолировать больного и начать лечение.

В связи с этим следует напомнить: распространение кишечных инфекций можно предупредить, если пользоваться **правилами по профилактике ОКИ** (острых кишечных инфекций) и для предотвращения пищевых отравлений:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки – сделать пищу безопасной и продлить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми (зелень, овощи, фрукты), требуют тщательной мойки. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности. Не покупайте продукты питания в не установленных местах.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо, яйца и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе приготовления (варки, жарки) бактерии уничтожаются. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.

3. Употребляйте приготовленную пищу без промедления. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа, пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С).

4. Избегайте контакта сырых и готовых пищевых продуктов. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Нельзя использовать один и тот же разделочный инвентарь (доска, нож и др.) для приготовления сырой и готовой пищи.

5. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. Если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Помните, что домашние животные являются частыми носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

6. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, то любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся емкостях (контейнерах).

7. Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием. Не купайтесь в водоемах, где купание запрещено из-за загрязнения воды.

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии