



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как защититься от острых кишечных инфекций?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами бактериальной и вирусной этиологии, проявляющихся лихорадкой и кишечным синдромом с возможным развитием обезвоживания и тяжелым течением, особенно в детской возрастной группе и у пожилых людей. **Общие симптомы** включают схваткообразные боли в области живота, повышение температуры тела, общую слабость, тошноту, рвоту, жидкий стул. **Источником инфекции** является больной человек с клинически выраженной или стертой формой кишечной инфекции, а также носитель. **Механизм заражения** – алиментарный (то есть через рот). **Пути инфицирования** – фекально-оральный (пищевой или водный), бытовой, а при некоторых вирусных инфекциях – воздушно-капельный.



Большинство возбудителей острой кишечной инфекции устойчивы во внешней среде: они сохраняют свои патогенные свойства даже на холоде (например, в холодильнике). На предметах обихода, посуде, детских игрушках, полотенцах возбудители заболевания могут сохранять жизнеспособность в течение 5-7 дней.

Профилактика острых кишечных инфекций. Вот несколько действенных правил, следование которым поможет сохранить здоровье вам и вашим детям.

Выбирайте только безопасные, проверенные продукты питания.

Доводите пищу до полного приготовления (доваривайте, жарьте, запекайте и т.д.) и употребляйте ее сразу, горячей. Еда, приготовленная ранее, должна обязательно разогреваться..

Соблюдайте сроки годности и условия хранения пищевых продуктов.

Ни в коем случае не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Не допускайте соприкосновения приготовленных блюд с сырыми необработанными продуктами.

Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень, особенно те, которые могли контактировать с землей (клубника, салат).

Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог, у частных лиц: так вы можете приобрести продукты, изготовленные с нарушением санитарных норм и правил. **Помните**, что большой вред здоровью могут принести купленные бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде.

При приготовлении салатов тщательно мойте овощи и фрукты. Салаты следует заправлять перед подачей на стол. Рекомендуется употреблять бутилированную или кипяченую воду.

Помните о том, что многие болезнетворные микробы никак не влияют на вкусовые свойства блюда, которое вы забыли поставить в холодильник. Не употребляйте пищу, в качестве и свежести которой не уверены.

Если у вас есть малыш. Молочные смеси для вашего ребенка предпочтительно готовить на 1-2 кормления, а не на весь день (вторая приготовленная порция должна обязательно храниться в холодильнике).

При использовании готовых молочных продуктов, в т. ч. предназначенных специально для малышей, обязательно осматривайте упаковку на предмет срока годности, целостности и вздутости.

Мыть овощи, фрукты маленьким детям перед употреблением следует кипяченой водой.

Соблюдение гигиенических норм и правил.

Следите за личной гигиеной. Как можно чаще мойте руки, обязательно после посещения туалета, перед каждым приготовлением и приемом пищи, после контакта с животными. Важным условием профилактики ОКИ является поддержание чистоты на кухне, в жилых помещениях, санузле. Пища ни в коем случае не должна быть доступна насекомым, грызунам, домашним и уличным животным, являющимся механическими переносчиками острых кишечных инфекций.

ВАЖНО! Следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью, если появились следующие симптомы: боль в животе,

многократная рвота,

частый жидкий стул,

повышение температуры тела,

Признаки обезвоживания (сухость во рту, редкое мочеиспускание, вялость).

Самолечение недопустимо! Берегите себя и будьте здоровы!