

О профилактике острых кишечных инфекций в летний период.

С наступлением лета возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ), которые могут изрядно подпортить наши солнечные планы. Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде. А происходит это потому, что мы забываем о санитарии и гигиене, проводя много времени на дачах, регулярно выезжая за город, на природу, на водоемы. Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

В летний период возрастает опасность заражения ОКИ, энтеровирусных инфекций, вирусным гепатитом А при употреблении некипяченой воды из разных источников (колодцы, родники и т.д.). Кроме того инфицирование может произойти при заглатывании воды во время купания. Увеличивается риск завоза и распространения холеры и других опасных заболеваний при возвращении из отпусков граждан, отдохнувших в неблагополучных регионах.

В ходе мониторинга за острыми кишечными инфекциями преобладает пищевой путь заражения в быту, выявляются разные возбудители заболеваний. В жаркое время присоединяется купальный фактор заражения.

Острая кишечная инфекция (ОКИ) — это собирательное понятие. Оно объединяет кишечные инфекции, вызванные различными возбудителями (вирусами и бактериями).

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — это большая группа инфекционных заболеваний человека с энтеральным (фекально-оральным) механизмом заражения, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими, протекающие с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта в виде острого гастроэнтерита, энтероколита, колита с клиническими эквивалентами в виде болей в животе, рвоты, диареи, в тяжелых случаях — с явлениями токсикоза и эксикоза.

У больных повышается температура, появляется слабость, разбитость, тошнота, рвота. Беспокоят схваткообразные боли в области живота, многократный жидкий стул.

При возникновении симптомов ОКИ (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

В целях профилактики ОКИ рекомендуем соблюдать меры предосторожности:

1. Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду и напитки.
2. Перед употреблением свежие овощи и фрукты следует мыть и обдавать кипятком.
3. Тщательно прожаривайте (проваривайте) пищевые продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.
4. Скоропортящиеся пищевые продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.
5. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
6. Не употребляйте пищевые продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
7. Для обработки сырых пищевых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
8. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.
9. Перед едой мойте руки с мылом. Нельзя забывать, что грязные руки являются одним из ведущих факторов распространения кишечных инфекций.

При выезде на природу для отдыха помните основные правила, чтобы не отравиться:

Перенос и хранение скоропортящихся пищевых продуктов должны осуществляться в сумке-холодильнике, пищевые продукты приобретайте в

стационарных предприятиях торговли, проверьте срок годности продуктов. Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.

Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом - все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.

Для приготовления блюд, закусок рекомендуется использовать разные кухонные принадлежности (ножи, разделочные доски): одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи).

Вся еда — до, во время и после самого приема пищи — должна быть защищена от насекомых; грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.

Используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка непосредственно перед употреблением. И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» - бактерии умирают лишь при 70-75 градусах.

Для уверенности в безопасности шашлыка обильно сдобрите мясо специями. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица.

Мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду на природе можно только бутилированной водой или кипяченой водой.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями!

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!