

Острые кишечные инфекции (ОКИ)- заболевания, протекающие с поражением желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), сопровождающиеся тошнотой, рвотой, частым стулом.

Заражение происходит при попадании болезнетворных микроорганизмов в организм человека через рот: с водой, пищевыми продуктами, а также с грязных рук. Таким образом, люди заражаются многими болезнями, такими как дизентерия, холера, вирусный гепатит «А», сальмонеллез. Главной причиной высокого уровня заболеваемости является использование в питании некачественных продуктов. Даже если визуальных и вкусовых признаков непригодности продуктов нет, в них, все же, могут находиться болезнетворные микроорганизмы – стафилококки или сальмонеллы, вызывающие ОКИ в тяжелой форме.

Меры предупреждения заболевания ОКИ очень просты. Соблюдение элементарных правил гигиены – надежная защита от заболеваний.

- С мылом мойте руки после посещения туалета и перед едой. Если у Вас нет возможности вымыть руки используйте одноразовые влажные салфетки.

- Не следует пить сырую воду. Все процессы, усиливающие фильтрацию воды через почву: таяние снега, льда на реке, обильные осадки ведут к ухудшению качества воды. И, несмотря на то, что водопроводную воду хлорируют, она является небезопасной по причине наличия вирусов, вызывающих кишечные инфекции. В целях профилактики необходимо исключить использование воды из случайных источников и водоемов. В случае отсутствия другого водисточника, необходимо кипятить воду, взятую из открытого водоема для питья, мытья фруктов, ягод или посуды. Болезнетворные микробы способны в течение месяца и более жить и размножаться в воде. Кипячение обеззараживает воду.

Где же следует ставить барьеры, чтобы пресечь путь микробам в организм?

- При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения во время реализации. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молоч-

ных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает несколько дней, а иногда выражается в часах, например 48 или 72, что обязательно должно быть указано на упаковке. Предполагается, что продукт будет съеден до истечения срока годности.

- Необходимо учесть, что срок годности действителен при условии, что и в магазине и у вас дома продукт хранится в холодильнике. Не следует употреблять скоропортящиеся продукты, которые хранились вне холодильника.

- В холодильнике храните молоко, сметану, сырки, творог, салаты, заливные блюда, вареные и ливерные колбасы, пирожные с кремом. В тепле на этих продуктах быстро размножаются болезнетворные микробы.

- Следует обращать внимание на качество кулинарной обработки пищевых продуктов и не приобретать продукты у уличных торговцев.

- Старайтесь приобретать кулинарную продукцию, выпечку в индивидуальной целлофановой упаковке.

- Не следует употреблять пищу в сомнительных, в отношении соблюдения гигиенических правил, заведениях.

- Не носите вместе с овощами, сырым мясом в хозяйственной сумке не завернутыми хлеб, сыр и другие продукты,

которые употребляют, не подвергая термической обработке.

- Не допускайте, чтобы на еду и посуду садились мухи: уничтожайте их специальными средствами. На теле, лапках и в кишечнике мухи содержатся возбудители острых кишечных инфекций.

- Не ешьте и не давайте детям немытые ягоды, фрукты, овощи, потому что на них из земли, с грязных рук попадают возбудители ОКИ.

- Сальмонеллезом можно заразиться, приобретая некачественное мясо птицы или яйца. Поэтому, при приготовлении пищи, мясо необходимо разделять на доске, специально выделенной для сырых продуктов, которые в дальнейшем будут подвергаться тепловой обработке.

После использования и доску, и нож необходимо тщательно промывать и не пользоваться ими для нарезки продуктов готовых к употреблению.

Яйца в сыром виде употреблять не следует, необходимо их варить «вкрутую», прокипятив не менее 10 минут. И не забудьте о соблюдении личной гигиены. Если Вы держали в руках сырые продукты, яйца, руки необходимо вымыть с мылом, прежде чем вы продолжите приготовление или употребление пищи.

- Для стафилококков, стрептококков излюбленной средой обитания является

молоко и молочные продукты. Поэтому, сырое коровье молоко подлежит обязательному кипячению. Небезопасны деревенская сметана и творог, так как сквашивание молока может происходить и под воздействием болезнетворных микроорганизмов. Молочные продукты, которые реализуются на улице, не исследуются и за их качество никто не несет ответственности. Покупая продукты на улице, вы рискуете своим здоровьем.

Соблюдение этих нехитрых правил поможет сохранить здоровье и радость жизни!

Будьте здоровы!

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



ВОРОНЕЖ 2018