

О мерах по предупреждению кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции – большая группа инфекционных заболеваний, которые вызываются разнообразными микроорганизмами. Они объединены сходным характером проявлений в виде нарушения работы желудочно-кишечного тракта и признаками интоксикации.

К группе острых кишечных инфекционных заболеваний относятся бактериальные (гастроэнтерит, дизентерия, сальмонеллез и др.) и вирусные (норовирусная, ротавирусная, энтеровирусная и др.) кишечные инфекции.

Как заболевают кишечными инфекциями?

Возбудители острых кишечных инфекций в организм человека попадают с пищей, водой, через грязные руки. Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители острых кишечных инфекций в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

Симптомы заболевания

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

Заболевание острыми кишечными инфекциями может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители острых кишечных инфекций вновь попадают в кишечник здорового человека.

Основные меры профилактики острых кишечных инфекций

- 1) Соблюдение личной гигиены, тщательное мытьё рук мылом перед едой и после пользования туалетом.
- 2) Не употреблять для питья воду из открытых источников. Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду.
- 3) Перед употреблением свежие овощи следует тщательно мыть и обдавать кипятком.
- 4) Для питания нужно выбирать продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривать (проваривать) продукты,

особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не хранить пищу долго, даже в холодильнике.

- 5) Скоропортящиеся продукты нужно хранить только в условиях холода. Не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употреблять продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
- 6) Для обработки сырых продуктов пользоваться отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Хранить сырые продукты отдельно от готовых продуктов.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Вашего ребенка.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.