

Опасайтесь острых кишечных заболеваний

Кишечные инфекции - дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерениозы, пищевые токсикоинфекции и другие возникают в любое время года, но наиболее распространены в летне-осенний период. Как правило, кишечные инфекции протекают с жидким стулом, болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры и общим недомоганием. Кишечные инфекции вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, особенно у детей, что снижает сопротивляемость другим заболеваниям. Брюшной тиф и холера при отсутствии медицинской помощи могут привести к летальному исходу.



Заражение происходит при употреблении пищи и воды, в которых находятся кишечные бактерии. Эти бактерии можно занести в рот и грязными руками. Чтобы защититься от кишечных инфекций постарайтесь выполнять следующие несложные правила:

- Тщательно мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы, перед тем, как начать готовить и употреблять пищу
- Где бы Вы не находились, употребляйте для питья **только** кипяченую воду. Выработайте эту привычку у Ваших детей - это предохранит их от множества неприятностей.
- Купайтесь только в разрешенных местах. При купании в открытых водоемах старайтесь не глотать воду.
- Молоко и молочные продукты употребляйте только после термообработки.
- Творог используйте только для приготовления сырников или запеканок. Мясо, мясные продукты, кур, яйца подвергайте длительной термообработке. Овощи и фрукты часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Есть их можно только после того, как Вы хорошо вымоете овощи и фрукты в проточной воде и **обладите** их кипятком. Учтите, что бактерии хорошо размножаются не только в тепле. Они могут накапливаться в Вашем холодильнике, если поместить туда немытые овощи. Защищайте продукты от мух.

Если Вы все же заболели, срочно обратитесь к врачу! Не нужно заниматься самолечением!

ПРОФИЛАКТИКА ОКИ ПАМЯТКА

Острые кишечные инфекции (далее ОКИ) - группа инфекционных заболеваний с фекально - оральным механизмом передачи возбудителя, вызванных различными микроорганизмами, проявляющихся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания.

Возбудителями острых кишечных инфекций являются различные виды бактерий (шигеллы, сальмонеллы, кишечная палочка, стафилококки, иерсинии, энтерококки, а также условно патогенные микроорганизмы – протеи, клебсиелла) и вирусов (ротавирус, аденовирус, энтеровирус).

Источник инфекции больной или бактерионоситель. Особую опасность для окружающих представляют носители, больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, имеющие доступ к приготовлению, хранению и реализации пищевых продуктов.

Передача ОКИ реализуется:

- **пищевым путём передачи** (при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также овощей и фруктов, загрязненных микроорганизмами, без достаточной гигиенической и термической обработки);
- **водным путём передачи** (при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами или бактериями, при купании в реке, пруде, озере),
- **контактно-бытовым путём передачи** (через белье, полотенца, посуду, игрушки, загрязнённые руки, поскольку большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью).

Факторы риска: употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил, приобретенных, как правило, в местах несанкционированной уличной торговли, недоброкачественное водоснабжение, антисанитарные бытовые условия проживания, недостаточный уровень гигиенических навыков и знаний населения, скученность проживания, миграция населения и стихийные бедствия.

Восприимчивость людей к ОКИ высокая. Наиболее восприимчивыми являются дети раннего возраста, особенно недоношенные и находящиеся на искусственном вскармливании, лица с ослабленным иммунитетом, пожилые люди.

Инкубационный период в среднем при сальмонеллёзе 12-24 часа, при дизентерии 2-3 дня, при ротавирусной инфекции 1-4 дня. Клинические проявления зависят от этиологии и количества, попавшего в организм возбудителя, его вирулентности, а также от состояния барьерной и ферментативной функции желудочно-кишечного тракта и восприимчивости организма (боли в животе, диарея, тошнота, рвота, повышение температуры тела, головная боль и другие).

Меры профилактики:

- соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть и просушивать руки перед приемом и раздачей пищи, после посещения туалета и общественных мест, общения с заболевшим;
- употреблять для питья кипяченую или бутилированную воду;
- не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли;
- соблюдать сроки годности и условия хранения продуктов;
- перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень водой хорошего качества, в случае приемов пищи вне дома помыть и высушить продукты заранее;
- подвергать тщательной термической обработке мясо, курицу, яйца;
- не оставлять готовые продукты при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- выделить отдельный инвентарь для продуктов, готовых к употреблению и для сырых;
- собирать мусор в емкости с крышкой.