

ПАМ'ЯТКА

профілактики гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь МОЗ рекомендує:

- НЕ вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб зазначений на упаковці та у встановлений термін.
- НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб.

Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.

- НЕ вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини.
- При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском.
- Не готувати продукти із запасом. Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають піддаватись вторинній термічній обробці. Зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 годин.
- НЕ брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).
- НЕ приготувляти багатокомпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в незабезпечених умовах.
- При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми – обдати окропом.
- НЕ використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо).
- Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.
- При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і проварена. Для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.
- Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом.
- Обов'язково мити руки після відвідування туалетів.
- При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти.
- Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами.

- У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. Самолікування небезпечне! При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу. При тяжкому стані хворого треба негайно викликати швидку медичну допомогу.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Тільки чітке дотримання всіх гігієнічних правил та вимог дасть можливість уникнути зараження кишковими інфекціями.

Причини ГКІ весняно-літньо-осіннього періоду та заходи щодо профілактики

Весняно-літньо-осінній період – це найсприятливіший час для інфікування та поширення гострих кишкових інфекцій. При підвищенні температури навколишнього середовища в природі виникають сприятливі умови для життєдіяльності таких збудників захворювань, як ротавіруси і ентеровіруси, віруси гепатиту А, сальмонели, шигели, стафілококи, бактерії роду кишкових паличок, клебсієли, протей та багато інших.

Гострі кишкові інфекції займають одне з провідних місць в інфекційній патології, особливо в дитячому віці, поступаючись лише гострим респіраторним інфекціям та грипу.

Щороку в цей період реєструється значна кількість спалахів гострих кишкових захворювань та харчових отруєнь. За оперативними повідомленнями МОЗ України, в різних регіонах України зафіксовано 82 спалахи гострих кишкових інфекцій, з них 7 спалахів – у Київській області. Епідемічна ситуація з гострих кишкових інфекцій в Україні продовжує залишатися складною.

Основними причинами спалахів є нехтування елементарними правилами особистої гігієни, порушення технологій приготування їжі, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму. Факторами передачі інфекції найчастіше стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються “із запасом”, що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань та продуктів їх життєдіяльності (токсинів).

Інфікування відбувається при проникненні збудника через ротову порожнину в організм здорової людини, викликаючи ураження травної системи.

Характерними симптомами ГКІ є нудота, блювота, діарея, різкий біль в області живота, підвищення температури тіла.

Джерелом кишкових інфекцій є хвора людина. Але головними розповсюджувачами є особи з легким перебігом захворювання і особливо ті, хто по роду своєї діяльності зайнятий в сфері обслуговування населення, а саме – продавці продуктових магазинів, працівники сфери громадського харчування, підприємств харчової промисловості, дитячих навчальних закладів.

Залишаючись на робочому місці, такі особи, будучи хворими, здатні забруднювати збудниками все, до чого торкаються їх руки: посуд, харчові продукти, предмети навколишнього середовища.

З метою профілактики кишкових інфекцій та харчових отруєнь необхідно дотримуватися наступних заходів профілактики:

1. Виконувати правила особистої гігієни, ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі і після перебування в громадському транспорті, відвідування туалету (адже після миття рук кількість мікроорганізмів в значній мірі зменшується).
2. Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.
3. При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм, зелений туризм тощо) для миття посуду і рук використовувати профільтровану і кип'ячену воду, для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.
4. Не вживати м'ясні та молочні продукти, що були придбані на стихійних ринках, з рук приватних осіб.
5. Перед вживанням свіжих овочів чи фруктів слід їх ретельно мити і обдавати окропом.
6. Для вживання вибирати продукти, піддані термічній обробці, ретельно прожарюйте (проварюйте) продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морські продукти. Не зберігайте їжу тривалий час, навіть у холодильнику.
7. Не залишайте приготовлену їжу при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години. При покупці м'ясних і молочних продуктів віддавайте перевагу заводській упаковці, обов'язково переконайтесь в терміні придатності.
8. Зберігайте їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин. Для надійного захисту продуктів зберігайте їх у щільно закритих банках (контейнерах).
9. При зберіганні в холодильнику чи приготуванні страв не допускайте контакту сирих і готових харчових продуктів, використовуйте окремий розділочний інвентар (ножі, дошки).
10. Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання).
11. Купайтесь тільки у встановлених для цих цілей місцях, на офіційно дозволених пляжах. При купанні у водоймах і басейнах не слід допускати попадання води в рот.
12. Криниці у сільських населених пунктах розташовуйте якнайдалі від можливого джерела забруднення (на відстані 20-30 метрів від дворових вбиралень, вигрібних ям, смітників). Отвір криниці слід щільно закривати кришкою і брати з неї воду тільки громадським відром.