

Профілактика гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь

Серед інфекційних захворювань особливе місце займають гострі кишкові інфекції: дизентерія, сальмонельоз, харчові токсикоінфекції, норовірусна інфекція та ін. Інфекційні хвороби цієї групи спричиняються різними збудниками: найпростішими, бактеріями, вірусами. До організму такі збудники потрапляють, головним чином, з інфікованою водою, зіпсованими та неякісними харчовими продуктами або контактним-побутовим шляхом через брудні руки.

Причиною виникнення гострих кишкових інфекцій є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо.

Найчастіше фактором зараження стають брудні овочі, фрукти та ягоди, а також продукти, що продаються в місцях стихійної торгівлі. Особливу небезпеку становлять саме ягоди, поверхню яких неможливо повністю очистити за допомогою миття водою. Нажаль, деякі батьки вживають самі і дають дітям сире молоко, сметану і сир, без попередньої термічної обробки.

Хвороба може проявлятися не одразу. Прихований період при різних кишкових захворюваннях частіше продовжується від 2 до 7 днів. Потім проявляються характерні ознаки захворювання: загальна слабкість, головний біль, блювота, болі в животі, пронос, підвищення температури, біль у м'язах. Провідним симптомом гострої кишкової інфекції є діарея (рідкі або водянисті випорожнення щонайменше 3 рази за 24-годинний період) та блювота. Кишкова інфекція може спричинити зневоднення та електролітні порушення, які можуть загрожувати життю дитини.

Основні три шляхи передачі гострих кишкових інфекцій:

- **харчовий** - зараження відбувається через споживання продуктів харчування та готові з них страви, а також овочі та фрукти, забруднені мікроорганізмами і вжиті в їжу без достатньої гігієнічної та термічної обробки;

- **водний** шлях передачі збудників інфекцій в основному через забруднення питної води внаслідок аварій на водопровідних та каналізаційних мережах;

- **контактно-побутовий** шлях передачі - збудник інфекції може передаватися через забруднені руки, предмети побутового вжитку (білизна, рушники, посуд, іграшки).

Резервуаром і джерелом хвороби може бути хвора людина або носій. Виділення вірусів, наприклад при норовірусній інфекції, може тривати впродовж 5-47 днів. Доведено, що існує аерозольний шлях передачі з потраплянням вірусів у ротову порожнину з наступним проковтуванням. До продуктів, які мають високий ризик забруднення норовірусами, належать морепродукти та свіжі продукти, які не підлягають термічній обробці. У 10-13% дорослих захворювання на норовірус може мати безсимптомний перебіг. Інкубаційний період норовірусної інфекції становить від декількох годин до 3 діб. Захворювання норовірусної інфекції проявляється раптово, гостро, у вигляді нудоти, багаторазової блювоти, спазмів у животі. Потім упродовж 6-8 годин підвищується температура тіла, найчастіше до 37,5-38 °C. Тривалість блювання може бути 1-2 дні. Рідкі водянисті випорожнення з'являються через 6-18 годин від початку блювання, спостерігаються явища метеоризму, біль у животі без чіткої локалізації. У дітей головним чином переважає блювання, а у дорослих - діарея. Можуть спостерігатись і інші прояви, характерні для кишкових інфекцій. Самопочуття нормалізується протягом декількох днів, але людина може бути заразною до 1 місяця та більше після одужання, що і зумовлює активне зараження оточуючих та епідемічну небезпеку.

При появі клінічних ознак хвороби треба негайно звернутися до лікаря, це дасть можливість поставити правильний діагноз та отримати своєчасне лікування: ні в якому разі не слід займатися самолікуванням.

Щоб запобігти виникненню гострих кишкових інфекцій слід неухильно дотримуватися простих правил:

- дотримуватися правил особистої гігієни;
- ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні;
- мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;
- користуватися індивідуальним посудом;
- запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти;
- регулярно мити та обдавати окропом дитячий посуд та іграшки;
- окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо);
- для обробки сирих продуктів використовувати окремі кухонні прилади (ножі, обробні дошки тощо);
- добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу;
- при здійсненні подорожі не рекомендовано брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, що потребують охолодження при зберіганні);
- на відпочинку без організованого харчування виключати приготування багатокomпонентних страв, що не мають достатньої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо). Не готувати продукти з запасом;
- дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовлені харчові продукти при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години);
- використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевіраних джерел;
- вживати бутильовану воду, у разі неможливості придбання бутильованої води використовувати охолоджену кип'ячену воду;
- мити та обдавати окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді;
- не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти. При купівлі харчових продуктів та напоїв обов'язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів харчування. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці та у встановлений термін. При купівлі будь-якого харчового продукту у торговельній мережі споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку реалізованої продукції;
- при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовувати чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо);
- не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі;
- не вживати в їжу незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини;
- не давати маленьким дітям некип'ячене розливне молоко, сирі яйця тощо. При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни. Для дітей молодшої вікової групи — батькам необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб дитина не споживала продукти невизначеного походження;
- уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання;
- при появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, нудота, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертатися за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.

**ТІЛЬКИ ЧІТКЕ ДОТРИМАННЯ ГІГІЄНІЧНИХ ПРАВИЛ ТА ВИМОГ ДАЄ
МОЖЛИВІСТЬ УНИКНУТИ ЗАРАЖЕННЯ КИШКОВИМИ ІНФЕКЦІЯМИ.**