

ПРОСТІ ПРАВИЛА ЗАПОБІГАННЯ ГОСТРИМ КИШКОВИМ ІНФЕКЦІЯМ

Джерела інфекції при гострих кишкових захворюваннях: хвора людина (особливо небезпечні для оточуючих хворі, які переносять захворювання в легкій, "стертій" формі); бактеріоносії (людина, яка виділяє збудників, але сама не хворіє).

Як відбувається зараження кишковими інфекціями?

Факторами передачі збудників інфекції служать насамперед забруднена вода, інфіковані харчові продукти, брудні руки та предмети побуту, а також комахи, що забруднюють харчові продукти. Збудники гострих кишкових інфекцій проникають в організм через рот людини й активно розмножуються в шлунково-кишковому тракті, викликаючи прояви хвороби. Виділяючись з кишківника хворого, вони потрапляють у зовнішнє середовище: у ґрунт, воду, їжу, на предмети домашнього ужитку.

Найхарактерніші особливості більшості гострих кишкових інфекцій – здатність збудників порівняно довго виживати поза організмом людини. Теплий період року – найбільш сприятлива пора для виникнення і розповсюдження кишкових інфекцій. У теплу пору створюються сприятливі умови й для збереження збудників кишкових інфекцій у зовнішньому середовищі, і для їх розмноження у воді, продуктах харчування. Саме в цей час діють фактори, що сприяють зараженню: купання у відкритих водоймах, посилення спраги, поява в раціоні свіжих ягід, овочів, фруктів, збільшення кількості мух, масове спілкування населення, виїзд на відпочинок за межі постійного місця проживання. Руйнування Каховської ГЕС, масштабні затоплення та осушення великих територій, мор риби, відсутність якісної питної води та інші наслідки несуть за собою загрози масового поширення ГКІ.

Ознаки захворювання:

Збудники гострих кишкових захворювань, їх токсини вражають не тільки шлунково-кишковий тракт, але і центральну нервову систему. У більшості хворих підвищується температура тіла, порушується діяльність шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, часто уражаються печінка, селезінка та інші внутрішні органи. Ознаки цих захворювань можуть відрізнятися: якщо для дизентерії, наприклад, більш характерний пронос, то для черевного тифу – висока температура.

Щоб запобігати зараженню, необхідно дотримуватися наступних правил:

- для пиття використовувати тільки кип'ячену воду;
- не пити воду з випадкових вододжерел, водопроводу, призначеного для технічних цілей, колодязів та неглибоких свердловин;
- воду для приготування їжі та господарських потреб брати тільки з перевірених вододжерел;
- кип'ятити або дезінфікувати іншим способом воду, взятую для пиття, миття фруктів, ягід чи посуду з джерел, якість води в яких невідома, у т.ч. з відкритих водойм;
- молоко (як сире, так і пастеризоване фляжне) обов'язково кип'ятити;
- овочі, фрукти, ягоди ретельно мити у проточній воді, можна з використанням щітки та господарського мила, обдавати окропом;
- для оброблення різних видів продуктів використовувати різні дошки;
- не вживати в їжу продукти, доброякісність яких викликає сумнів;
- суворо дотримуватися термінів вживання та умов зберігання продуктів харчування;
- усі харчові продукти вкривати від комах, харчові відходи тримати в контейнерах з кришкою, знищувати мух;
- ретельно мити руки з милом, особливо перед приготуванням та вживанням їжі, після повернення з вулиці, користування туалетом, забруднення, при неможливості цього – використовувати засоби дезінфекції, вологі дезінфікуючі серветки.

Увага!

При болях у животі, блювоті, проносі, підвищенні температури тіла та інших патологічних проявах не займайтеся самолікуванням – негайно звертайтеся до лікаря. У цьому запорука вашого швидкого одужання і безпеки для оточуючих.