

Профилактика кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции – это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами (простейшими, бактериями, вирусами) с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Патогенные микроорганизмы и токсины попадают в наш организм с пищей и водой, а также посредством загрязнённых предметов обихода (посуды), возможен контактно-бытовой путь передачи инфекции, особенно если речь идёт о вирусах.

В продуктах питания самые благоприятные условия для микроорганизмов, при этом сами зараженные продукты кажутся вполне свежими и привлекательными. На поверхности плохо промытых фруктов, овощей, зелени также могут оставаться возбудители инфекционных болезней.

От момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит от нескольких часов до нескольких дней. У больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, боли в животе, рвота, частый жидкий стул, интенсивность клинических проявлений зависит от «инфицирующей дозы»

Чтобы не заболеть необходимо помнить важные правила:

- ✓ тщательно мыть руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, после посещения туалета, перед едой;
- ✓ при покупке продуктов обращать внимание на сроки годности и условия их реализации;
- ✓ подвергать блюда из рыбы, мяса, яиц достаточной термической обработке;
- ✓ при разогреве продуктов из холодильника доводить их до кипения;
- ✓ тщательно хранить пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (выше 60° C) – в течение нескольких часов, либо холодной (ниже 6° C) в условиях холодильника;
- ✓ избегать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами в процессе хранения и приготовления (в идеале должны быть отдельные разделочные ножи и доски);
- ✓ содержать кухню, кухонную и столовую посуду, а также холодильник в чистоте;
- ✓ при хранении защищать продукты от насекомых, грызунов и других животных, так как они часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах);
- ✓ использовать для приготовления пищи, а особенно для питья только чистую воду (бутилированную, фильтрованную, кипяченую);
- ✓ тщательно мыть плодоовощную продукцию, листовые овощи и зелень перед приготовлением замачивать в воде на 10-15 минут;
- ✓ никогда не употребляйте продукты в качестве которых сомневаетесь.

Будьте здоровы!

Врач-эпидемиолог
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Надежда Вырво