

## Профилактика кишечных инфекций в летний период

03.07.2018

Человека, ни разу не болевшего кишечной инфекцией, просто не существует! Кишечные инфекции широко распространены в мире. По частоте распространения среди всех болезней человека кишечные инфекции уступают лишь респираторным заболеваниям.

Острые кишечные инфекции - группа заболеваний, вызываемых разными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Характерная сезонность заболевания - это летний период. С наступлением лета возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ), так как именно в это время, в условиях повышенной температуры, создаётся наиболее благоприятная среда для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде. Заразиться кишечными инфекциями можно самыми разными путями: через инфицированные продукты питания, воду, «грязные руки», окружающие предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы).

К острым кишечным заболеваниям относятся:

- дизентерия;
- сальмонеллез;
- гепатит-А;
- пищевые токсикоинфекции;
- брюшной тиф и другие заболевания.

Летом на рынках изобилие ягод, фруктов и овощей. И часто продавцы предлагают попробовать выращенные угощения. Не поддавайтесь! Возбудители кишечных инфекций быстро развиваются в пище, в воде, на грязных руках. Пути передачи преимущественно фекально-оральный, контактно-бытовой, через пищу, воду, предметы обихода.

Причины заболеваний: несоблюдение правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления пищи, использование для питья сырой воды, несоблюдение сроков и условий хранения продуктов, контакты с больным человеком.

Первыми симптомами заболевания являются боли в животе, жидкий стул, повышение температуры, рвота.

Меры профилактики кишечных инфекций просты, но требуют неукоснительного соблюдения в любых условиях: на работе, дома, на даче, на прогулке, на пляже, при поездках в другие страны с туристической целью.

Меры профилактики:

- Не покупайте продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов, с истекшим сроком годности;
- При приготовлении пищи в домашних условиях используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов;
- Не переносите и не храните в одной упаковке сырые продукты (овощи, сырое мясо, рыбу, яйца) и готовые к употреблению продукты, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыр);
- Подвергайте пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, рыбе, птице, яйцах;
- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, не храните пищу в холодильнике в течение длительного периода времени;
- Тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень водой гарантированного качества (бутилированная, кипяченая);
- Предохраняйте кухню и продукты от насекомых и грызунов;
- Пейте только кипяченую или бутилированную воду;
- Не купайтесь в непроточных водоемах, в местах несанкционированных пляжей, обращайте внимание на установленные специальные знаки и аншлаги «Купание запрещено»;

- Плавайте с закрытым ртом, не заглатывайте воду во время купания в водоемах;
- Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, а также после посещения туалета;
- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки инфекционного заболевания;
- В туристических поездках старайтесь употреблять пищу только в тех заведениях, где заведомо используются продукты гарантированного качества промышленного производства; пейте только знакомые вам напитки и соки промышленного производства и гарантированного качества, а также бутилированную или кипяченую воду, ее же рекомендуется использовать для мытья фруктов и овощей; крайне опасно покупать лед для охлаждения напитков у продавцов уличной торговли, пробовать продукты традиционной национальной кухни, просроченные продукты, которые не прошли гарантированную технологическую обработку, а также продукты, приобретенные в местах уличной торговли.
- Соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки перед приготовлением и приемом пищи, после туалета);
- Проверяйте срок годности всех скоропортящихся продуктов, в том числе и мороженого. Если оно мягкое, не берите его, так как возможно были нарушены температурные нормы хранения. Из-за употребления такого сладкого лакомства есть риск заработать пищевое отравление или кишечную инфекцию.

В случае появления симптомов инфекционного заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу для проведения лабораторных исследований и назначения адекватного лечения!

---

Адрес страницы: <http://zao.mos.ru/security-and-law-and-order/detail/7427577.html>

---

[Префектура ЗАО](#)