

Профилактика острых кишечных инфекций в летний период

Жаркая летняя погода, высокая температура воздуха являются факторами, способствующими активизации распространения возбудителей острых кишечных инфекций. Острые кишечные инфекции – это большая группа инфекционных заболеваний, которые характеризуются поражением желудочно-кишечного тракта и явлениями интоксикации организма. По статистике, кишечные инфекции бактериальной природы можно отнести к сезонным заболеваниям, пик которых приходится на весенне-летний период. Причин такой сезонности несколько: летом чаще пьют некипяченую воду из-под крана и из родников; чаще употребляют в пищу свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены; пищевые продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны; летом появляется большое количество насекомых – переносчиков инфекций.

По — прежнему, опасность заражения представляют следующие кишечные инфекции: сальмонеллез, дизентерия, ротавирусные и энтеровирусные инфекции.

Общеизвестно, что острые кишечные инфекции – это болезнь грязных рук. Как же происходит заражение?

С водой, пищей, с грязными руками в рот попадают вирусы и бактерии. Затем эти микробы попадают в желудок и кишечник, где начинают активно размножаться и продуцируют различные токсины. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Необходимо непременно обращаться к врачу при первых симптомах заболевания.

Что же нужно делать для профилактики острых кишечных инфекций?

1) Самым главным препятствием на пути распространения ОКИ будет элементарное соблюдение правил личной гигиены, основной мерой в которой является мытье рук после посещения туалета, после прихода с улицы, перед приготовлением пищи и перед моментом ее употребления. Также не стоит забывать обучать детей правилам личной гигиены с раннего детства. Рекомендовано применение жидкого мыла в бытовых флаконах – дозаторах, оно не подвержено загрязнению микроорганизмами, в отличие от мыла в куске, которое при неоднократном использовании заселяется различными бактериями и вирусами.

2) Не покупать продукты в местах несанкционированной торговли. Нельзя покупать продукты, которые местное население предлагает вдоль дорог, на пляже

(семечки, кукурузу, сладости, морепродукты и др.). Неизвестно, какими руками это все было приготовлено и в каких емкостях хранилось.

3) В домашних условиях соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся. Сырые продукты и готовую пищу хранить отдельно; обращать внимание при покупке продукции на сроки реализации и сроки годности. Скоропортящиеся продукты и готовую пищу хранить только в холодильнике при температуре +2°C — +6°C.

3) Не покупать бахчевые культуры (арбузы, дыни) в надрезанном виде.

4) Не приобретать большое количество продуктов и не готовить большое количество блюд впрок, т.к. в перегруженном холодильнике пища не может быстро полностью охладиться. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло, микробы быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5) Не приобретать подгнившие ягоды и фрукты, тщательно промывать овощи и фрукты под струей проточной питьевой воды перед употреблением в пищу и затем ошпаривать.

6) Тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.

7) Не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня.

8) Содержать кухню в идеальной чистоте. Помните, что пища легко загрязняется, поэтому поверхность, которая соприкасается с пищей при ее приготовлении, должна быть абсолютно чистой.

9) Не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов.

10) Строго соблюдать отдельную обработку сырых и готовых продуктов в домашних условиях.

11) При транспортировке и хранении продуктов использовать чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.).

12) Использовать для питья только кипяченую или бутилированную воду. Не рекомендуем в летнюю жару пить некипяченую воду, взятую из водопровода, водоемов, колодцев и в родниках.

Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а так же правильно приготовленные блюда и продукты, качественная питьевая вода помогут вам хорошо отдохнуть и сохранить здоровье.