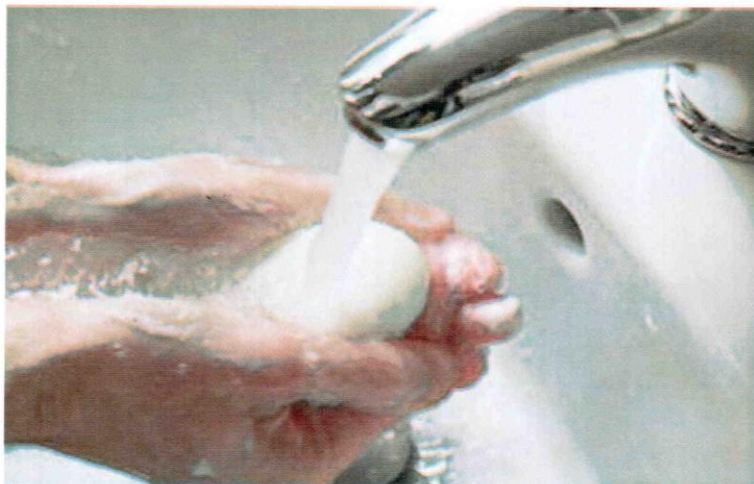


Основные меры профилактики острых кишечных инфекций.



1. Соблюдайте личную гигиену, тщательно мойте рук с мылом перед едой и после пользования туалетом.

2. Не употребляйте для питья воду из-под крана или из открытых источников. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.



3. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.

4. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

5. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).

6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.

7. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

ПЯТЬ КЛЮЧЕВЫХ ПРИЕМОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПИЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ.

1. Поддерживайте чистоту.

- мойте руки перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- мойте руки после туалета;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты.

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70 °С. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре.

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 °С);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60 °С) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты.

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

О профилактике кишечных инфекций

Кишечные инфекции - это целая группа заболеваний, которые в первую очередь повреждают желудочно-кишечный тракт.

Вызывают их различные вирусы и бактерии. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции в организм, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды. В большинстве случаев у больных наблюдается диарея, рвота, интоксикация организма (температура, слабость). Иногда отмечается бессимптомное течение болезни (т.е. человек является носителем данного возбудителя). К группе кишечных инфекций относятся: дизентерия, сальмонеллёз, гастроэнтериты, лабораторно подтверждённые и не установленной этиологии. Наиболее распространёнными заболеваниями из кишечных инфекций являются острые кишечные инфекции.

Причины.

От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, яйце, мясном и рыбном фарше, студне, киселе, а также в воде (особенно в летнее время). В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром, йогуртом и другими продуктами. Стафилококковая инфекция комфортно себя чувствует в испорченных тортах с кремом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Заразиться кишечными инфекциями также можно через воду открытых водоёмов. Поэтому купаться следует в специально отведённых местах, не заглатывать воду. Пить воду из открытых водоёмов и мыть в них овощи и фрукты не следует. Ведь именно водным путём передаётся вирусный гепатит А, лептоспироз, энтеровирусная инфекция и др.

Что происходит?

Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После попадания микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, 6-48 часов.

Симптомы заболевания вызывают как сами микробы, так и выделяемые ими токсины. Одно из самых опасных последствий, возникающих при кишечных инфекциях - обезвоживание организма вследствие рвоты и/или поноса.

Особенно тяжело эти болезни протекают в раннем детском возрасте и у пожилых людей. Результатом резкого обезвоживания могут стать тяжелые осложнения, в частности, дегидратационный (связанный с потерей жидкости) шок.

Статистика.

Данные заболевания регистрируются круглогодично, однако для них характерна сезонность, чаще всего лето и осень. Большая часть всех заболевших называют главной причиной - употребление в пищу невымытых или плохо вымытых овощей и фруктов, несоблюдение правил личной гигиены.

Если у вас появились симптомы кишечной инфекции, то не занимайтесь самолечением. Необходимо обратиться за квалифицированной помощью, чтобы не допустить осложнения заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА.

Чтобы уберечься от кишечных инфекций, рекомендуем соблюдать 5 важнейших правил профилактики кишечных инфекций:

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
- мойте руки после туалета
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи

Почему?

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания пищевого тракта

2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других продуктов
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как нож и разделочные доски
- храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

Почему?

В сырых продуктах: мясе, птице, рыбе и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым

Почему?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления.

4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C)
- держите приготовленные блюда горячими (до 60°C) вплоть до сервировки
- не храните пищу долго, даже в холодильнике
- не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться при температуре ниже 5°C.

5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- используйте чистую воду, или кипятите её
- выбирайте свежие и неиспорченные продукты
- выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде
- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности

Почему?

Необработанные продукты, а так же вода, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.