

ПАМЯТКА

Профилактика острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Как правило, ОКИ начинаются остро с повышения температуры, жидкого стула, болей в животе, может быть тошнота и рвота. Для этой группы болезней характерно проникновение возбудителей инфекции через рот и активное размножение в ЖКТ.

Возбудители ОКИ в организм человека попадают при помощи грязных рук, с загрязненной водой и пищевыми продуктами, невымытыми овощами, фруктами, с предметов, которыми пользовался больной (посуда, белье, предметы ухода). При употреблении загрязненных пищевых продуктов, не подвергшихся тепловой обработке (молока и молочных продуктов, салатов, паштетов, холодцов, овощей, фруктов, ягод и т.д.).

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди, больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители возбудителей. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими, пригодными к еде.

Для того, чтобы предохранить себя от заражения, соблюдайте следующие правила:

- *Мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после возвращения домой с улицы.*
- *Не пейте сырой воды, для питья используйте бутилированную или кипяченую воду.*
- *Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;*
- *Не употребляйте в пути следования домашней пищи, скоропортящихся, молочных продуктов.*
- *Исключите употребление и приобретение продуктов питания на станциях, в аэропортах.*

- Пейте только пастеризованное или стерилизованное молоко. Разливное молоко пейте только кипяченым, не приобретайте его у случайных лиц.

- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

- Овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением в проточной водопроводной воде, обдавайте крутым кипятком.

- **Ешьте приготовленную пищу без промедления.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

- Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной. Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 2 часов. Скоропортящиеся продукты и готовую пищу храните только в холодильнике при температуре 2-6°С.

- Сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно. **Необходимо соблюдать товарное соседство пищевых продуктов и сырья как при покупке в магазине, так и при хранении в холодильнике.** Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда, например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску, и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

- Убирайте остатки пищи после еды, чтобы не привлекать в помещение мух и тараканов. Своевременно и регулярно проводите борьбу с ними.

- Также помните, что домашние животные - собаки, птицы и особенно, черепахи - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

- **Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных.** Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

- При приготовлении пищи - соблюдайте технологию, не нарушайте сроков хранения сырых и готовых продуктов.

- Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты

- **Содержите кухню в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

- *При появлении дисфункции кишечника, болей в животе, повышении температуры тела, рвоты, слабости немедленно обращайтесь к врачу!*

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания ОКИ.