

Памятка для населения по профилактике острых кишечных инфекций

С наступлением жарких дней возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями (ОКИ).

Ежегодно в республике регистрируется от 10 до 16 тысяч случаев ОКИ, из них у детей около 70%.

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

Как происходит заражение ОКИ?

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний.

Летом возрастает опасность заболеваний ОКИ, связанных с передачей возбудителей через пищевые продукты. С изменением метеоусловий (резкое повышение температуры воздуха) возрастает вероятность нарушений температурных условий хранения и реализации скоропортящихся пищевых продуктов, что может послужить причиной ОКИ.

Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытье рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд.

Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

Приготовление больших объемов пищи впрок в сочетании с ее неправильным хранением (при комнатной температуре) способствует размножению микроорганизмов или образованию токсинов и может привести к заболеванию.

Симптомы заболевания.

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. Непременно обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания.

Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ Министерство здравоохранения рекомендует:

строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;

при транспортировке и хранении продуктов используйте чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т. п.);

не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;

для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6°C;

не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;

постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети. Перед их кормлением мойте руки с мылом, используйте только свежеприготовленные детские смеси. Детскую посуду регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед употреблением обдайте кипятком. Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям;

не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;

не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания ОКИ.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.

КЛЮЧЕВЫЕ ПРАВИЛА

по профилактике острых кишечных заболеваний



1. Поддерживайте чистоту:

- мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, а также после посещения туалета и возвращения с улицы;
- мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых и грызунов.

2. Отделяйте сырое от приготовленного:

- 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, рыбу и морские продукты;
- при готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми;
- при разогреве доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C.

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°C);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:

- употребляйте для питья бутилированную или кипяченую воду;
- выбирайте свежие и неиспорченные продукты;
- в целях безопасности выбирайте продукты, подвергнутые обработке, например, пастеризованное молоко;
- не приобретайте продукты питания в неустановленных местах;
- тщательно мойте фрукты и овощи, особенно, когда они подаются к столу в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

В СЛУЧАЕ НЕДОМОГАНИЯ И ПОЯВЛЕНИЯ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ТОШНОТЫ, РВОТЫ, ДИАРЕИ, ТЕМПЕРАТУРЫ, БОЛИ В ЖИВОТЕ) ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ПО ТЕЛЕФОНУ 103