

Профилактика ОКИ в жаркие дни.

С наступлением жарких дней возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями!

За 1 полугодие 2023 года в Брестской области было зарегистрировано 838 случаев заболеваний острыми кишечными инфекциями среди населения и 165 случаев заболевания населения сальмонеллезной инфекцией.

Заболеваемость данными нозоформами регистрировалась на всех административных территориях области. Чаще болели дети – 68,6% от всех заболевших.

Источником острых кишечных инфекций, как правило, являются больные и бактерионосители – лица, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду. Особенно опасны больные с легкой или стертой формой заболевания, принимающие участие в приготовлении пищи дома, или являющиеся работниками предприятий пищевой промышленности, общественного питания, торговли, детских организованных коллективов.

Основные симптомы кишечных инфекций - это боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, в некоторых случаях имеют место симптомы острых респираторных инфекций. Иногда эти симптомы возникают на фоне острой респираторной инфекции: кашля, насморка, покраснения горла, конъюнктивита. Это характерно для ротавирусной и энтеровирусной инфекции. Ротавирусную инфекцию часто называют «кишечным гриппом».

Особенно подвержены заболеваниям ОКИ дети в возрасте до шести лет, лица с ослабленной иммунной системой, пожилые люди. Симптомы заболевания могут развиваться в течение от 30 минут до недели после контакта с возбудителями инфекции. Чаще всего первые симптомы заболевания наблюдаются в первые двое суток.

Инфицирование человека возбудителями острых кишечных инфекций происходит путем заноса с пищей и водой, а также через грязные руки, посуду, игрушки. При вирусных кишечных инфекциях возможна также передача возбудителя воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле и чихании).

Загрязнение пищевых продуктов происходит во время кулинарной обработки продуктов немытыми руками, при неправильной термической обработке, транспортировке, нарушении сроков и условий хранения. На поверхности плохо промытых фруктов, овощей, зелени могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в том числе вирусных инфекций.

В пищевых продуктах или блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов, которые могут вызывать пищевые отравления. Причиной пищевых отравлений также могут явиться некачественные пищевые продукты, принесенные в предприятия общественного питания при проведении массовых мероприятий (свадеб, дней рождений и других торжеств).

Наиболее опасными пищевыми продуктами являются скоропортящиеся продукты, в том числе салаты (в первую очередь, заправленные майонезом или сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и т.п. Необходимо помнить, что отварные овощи, салаты, блюда из мяса, птицы, морепродуктов, пирожные и торты с кремом, блюда с использованием сырых и вареных яиц относятся к скоропортящимся продуктам. Условия хранения таких пищевых продуктов обязательно требуют температурного режима в условиях холодильника. Употреблять такие блюда, при условии соблюдения температурного режима хранения, необходимо в течение 24-48 часов с момента приготовления.

Еще один важный путь передачи возбудителей - это загрязненная вода. Большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает на отдых за город - всегда необходимо брать с собой запас кипяченой или бутилированной воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками.

Причиной кишечных недугов может явиться употребление в пищу не обработанных или плохо обработанных овощей, бананов, яблок, груш, слив и т.д.

Из года в год эпидемиологи и гигиенисты санитарно-эпидемиологической службы предупреждают о том, что перед употреблением в пищу «даров» садов и огородов их надо хорошо промыть, даже бананы, апельсины, лимоны, киви, арбузы и дыни. Между тем, далеко не все следуют рекомендациям и после страдают кишечными инфекциями.

Особое место среди ОКИ занимает сальмонеллезная инфекция, в возрастной структуре которой в 1 квартале 2023 года среди заболевших взрослые составили 60,6%, дети – 39,4% (группа риска - дети в возрасте до 2 лет).

Пищевой путь передачи инфекции установлен в 81,7%, при этом в 43,5% случаев сальмонеллеза факторами передачи послужили куриные яйца и блюда с их использованием, в 19,2% - мясные продукты, оставшееся количество приходится на другие пищевые продукты.

Сальмонеллез вызывается бактериями, принадлежащими к роду сальмонелл, которых насчитывается около 2300 видов, но среди сальмонелл, выделенных от больных и носителей, основная часть - это *S. enteritidis* и *S. typhimurium*, реже выделяются прочие сальмонеллы групп В, С и Д.

Сальмонеллы очень устойчивы во внешней среде. Попадая в пищевые продукты, сальмонеллы не только прекрасно там «выживают», но и начинают размножаться, не изменяя при этом ни внешний вид, ни вкусовые качества продукта. Так, в тушках птиц они могут сохраняться до 1 года, в солонине и рассоле - до 4-8 месяцев, соленом и копченом мясе - до 2,5 месяцев, в молоке - до 20 дней, кефире - до 1 месяца, в сливочном масле - до 4 месяцев, сырах - до 1 года.

Скрытый период болезни длится, как правило, от 4 часов до 2 суток, иногда он сокращается до 2-3 часов, реже превышает одни сутки.

Заболевание обычно начинается бурно: внезапно появляются головная боль, тошнота или рвота, боли в животе, водянистый понос со слизью

зеленоватого цвета, повышается температура до 39-40°C. Тяжесть заболевания может быть обусловлена потерей жидкости вследствие поноса или рвоты.

Источником заражения сальмонеллезом являются различные сельскохозяйственные и дикие животные, а также птицы. Массовое заражение продуктов сальмонеллами происходит как при жизни животных, так и вследствие нарушения санитарно-ветеринарного режима убоя и обработки туш. Даже самое современное технологическое оборудование полностью не исключает возможность загрязнения туши содержимым кишечника животного. Поэтому на мясоптицеперерабатывающих предприятиях проводится ветеринарная экспертиза и лабораторный контроль на обсемененность сальмонеллами выпускаемой продукции.

В домашних условиях процесс заражения обычно происходит при потрошении уток, кур, гусей и употреблении недостаточно термически обработанного их мяса, а также кондитерско-кремовых изделий, в которые добавляются яйца, особенно утиные или куриные. Определенно рискуют заболеть сальмонеллезом люди, употребляющие в пищу сырые яйца или недостаточно термически обработанные.

Нарушение температурного режима хранения продуктов из мяса животных и птиц – один из самых распространенных причин заболевания сальмонеллезом. Так, при комнатной температуре количество сальмонелл в мясе через сутки увеличивается в 140 раз. Особенно быстро размножаются микробы в мясном фарше, заливных, паштетах, салатах.

Пищевые продукты могут обсеменяться микробами через грязные руки человека, больного сальмонеллезом или носителя сальмонелл, который внешне выглядит вполне здоровым. Опасность особенно возрастает, если инфицированные люди работают в системе общественного питания, в торговле, на пищевых предприятиях, в лечебных учреждениях и не соблюдают элементарные правила личной гигиены.

Особенно восприимчивы к сальмонеллезу дети. Мать, инфицированная сальмонеллезом, при несоблюдении правил личной гигиены может передать заболевание ребенку. Нередки случаи заражения детей от больных сверстников через игрушки, посуду, белье.

Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья еще раз напоминает, что выполнение следующих простых правил поможет Вам предотвратить возникновение острой кишечной инфекции.

1. Поддерживайте чистоту и соблюдайте личную гигиену:

мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы, перед едой;

мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;

содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;

регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;

после разделки мяса инвентарь и посуду тщательно вымыть с применением моющих средств и обдать кипятком;

предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов;

не забывайте об элементарных правилах обработки зелени, фруктов и овощей перед употреблением, тщательно мойте их под проточной водой и ополаскивайте кипяченой водой.

строго соблюдать правила личной гигиены, если в семье есть заболевший (носитель) ОКИ и сальмонеллезом.

2. Отделяйте сырые продукты от готовых к употреблению, а также мясо, мясо птицы, морепродукты от других пищевых продуктов:

используйте при транспортировке отдельную упаковку;

храните продукты в закрытых емкостях;

используйте отдельные разделочные доски и ножи.

3. Соблюдайте технологию приготовления блюд:

тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;

продукты животного происхождения всегда проваривать в течение часа или тщательно прожаривать (куски мяса должны быть не толще 8-10 см, так как в более толстых кусках сальмонеллы при недлительном кипячении или прожаривании не погибают);

отказаться от приготовления шашлыков из птицы, поскольку именно среди птиц чаще всего встречаются носители сальмонелл;

при готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными;

яйца употреблять в пищу только вареными (варить не менее 10 минут) или хорошо прожаренными;

использовать для заправки салатов майонез заводского изготовления;

мороженое мясо оттаивать не в воде, а исключительно на воздухе;

быть особенно внимательными при приготовлении блюд к семейным торжествам;

различные блюда в кляре после обжарки обязательно протушить;

тщательно подогревайте блюда - супы кипятите, жаркое прожаривайте не менее 5 минут.

4. Соблюдайте условия хранения и сроки годности продуктов:

не употребляйте пищевые продукты при малейшем сомнении относительно их доброкачественности, храните пищевые продукты с учетом сроков их годности, просроченные выбрасывайте без сожаления;

не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;

охлаждайте без задержки, приготовленные скоропортящиеся блюда (желательно не ниже 5°C);

не готовьте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, мяса птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;

не размораживайте продукты при комнатной температуре, лучше размораживать их в камере холодильника.

готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение 1-2 дней;

держите приготовленные блюда горячими (не ниже 60°C) до сервировки стола;

не храните пищу и пищевые продукты длительное время даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена; сырое мясо, яйца хранить в холодильнике отдельно от готовых блюд.

5. Не покупайте продукты на стихийных рынках, в непредназначенных для этих целей местах и у случайных лиц. Если покупаемая Вами продукция должна храниться при определенных температурных режимах, которые должны быть отражены на этикетке, но эти требования не выполняются, то от приобретения такого пищевого продукта следует отказаться.

Выполнение вышеперечисленных простых правил позволит защитить Вас и Ваших близких от острых кишечных инфекций и сальмонеллеза и предотвратить заражение окружающих!

При возникновении первых признаков болезни следует обязательно обратиться к врачу, так как самостоятельное лечение может принести вред, особенно при применении антибиотиков, к которым вирусы не чувствительны. Только специалист при помощи лабораторных исследований может поставить правильный диагноз, назначить необходимое лечение и тем самым предотвратить осложнение заболевания.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить