

О мерах профилактики острых кишечных инфекций

С наступлением летнего периода отмечается сезонный подъём заболеваемости острыми кишечными инфекциями (далее - ОКИ).

Острые кишечные инфекции встречаются в любое время года, но наибольший подъём заболеваемости наблюдается в тёплое время года, что связано с массовыми выездами на дачи, употреблением овощей и фруктов, купанием в открытых водоёмах.

К острым кишечным инфекциям (ОКИ) восприимчиво всё население, однако группой риска являются дети, особенно раннего возраста и пожилые люди.

ОКИ – это группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами) и характеризующаяся расстройством пищеварения, болями в животе, диареей, рвотой и интоксикацией организма.

К ОКИ относятся дизентерия, сальмонеллёз, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (ротавирус, норовирус).

Источник инфекции – больные с клинически выраженными формами и бессимптомные носители (бактерионосители).

Основной механизм передачи кишечных инфекций – фекально-оральный.

Пути передачи инфекции: контактно - бытовой – через грязные руки при несоблюдении правил личной гигиены; **пищевой** – при употреблении в пищу инфицированных продуктов; невымытых овощей и фруктов, а также блюд, не подвергающихся термической обработке (в т.ч. салатов), самыми опасными пищевыми продуктами в плане развития кишечных инфекций являются продукты, которые хранятся вне холодильников, особенно молочные продукты, яйца, мясные блюда, рыбные блюда, кондитерские изделия с кремом, скоропортящиеся продукты, требующие хранения в холоде, поскольку в жару продукты быстрее портятся, в них происходит ускоренное размножение патогенной микрофлоры и накопление токсинов; **водный путь** – при употреблении для питья, мытья посуды, рук, овощей недоброкачественной воды (воды открытых водоёмов, талой воды) или заглатывании воды во время купания в водоёме. Через воду могут распространяться холера, дизентерия, вирусный гепатит А и др.

Восприимчивость людей к острым кишечным инфекциям довольно высокая. В условиях несоблюдения мер личной гигиены кишечные инфекции проявляют высокую контагиозность, могут быстро распространяться среди окружающих больного лиц и вызывать массовые заболевания людей.

Кишечные инфекции, как правило, сопровождаются жидким стулом, болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры и общим недомоганием.

При появлении симптомов кишечной инфекции необходимо срочно обратиться за медицинской помощью и не заниматься самолечением! Особенно, если речь идет о маленьких детях. У них очень быстро развивается обезвоживание, которое приводит к тяжелым осложнениям.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:

ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- ☑ по возвращении домой

☑ перед едой

☑ перед приготовлением пищи

☑ после посещения туалета

☑ после выполнения уборки, грязной работы

☑ после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

Для профилактики острых кишечных инфекций рекомендуется соблюдать несколько простых правил:

- тщательно мыть руки с мылом (после прихода домой, посещения туалета, перед едой, перед приготовлением пищи);
- следить за чистотой рук у детей, прививать навыки личной гигиены детям, не зря говорят – кишечные инфекции – это «болезни грязных рук»;
- пить кипяченую или бутилированную воду;
- овощи, фрукты, ягоды, зелень употреблять только после мытья;
- разливное молоко употреблять после кипячения;
- следить за сроками годности продуктов;
- подвергать сырые продукты достаточной термической обработке;
- скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике;
- не использовать для купания не предусмотренные для этих целей места, во время купания в водоёмах не допускать попадания воды в рот.

Выполнение этих правил поможет избежать заражения кишечными инфекциями.

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики острых кишечных инфекций. Берегите себя и будьте здоровы!