

Профилактика острых кишечных инфекций.

В летний период отмечается сезонный подъем заболеваемости острыми кишечными инфекциями. Основными причинами возникновения острых кишечных инфекций являются высокая температура окружающей среды и массовый отдых людей на природе, где не всегда можно соблюсти правила гигиены.

Острые кишечные инфекции, могут быть вызваны бактериями (сальмонеллез, дизентерия, др. возбудители), более грозные (холера, брюшной тиф), вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция, вирусный гепатит А – болезнь Боткина), а также продуктами жизнедеятельности или распада бактерий (стафилококковая инфекция, ботулизм и др.).

Для острых кишечных инфекций характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом): повышенная температура, тошнота, рвота, боль в животе, диарея (понос).

Причины возникновения острых кишечных инфекций:

- несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение условий хранения скоропортящихся продуктов; употребление в пищу некачественных продуктов и воды;
- нарушение технологии приготовления пищи;
- случайное заглатывание воды во время купания.

Чтобы не заболеть острыми кишечными инфекциями, необходимо соблюдать следующие правила:

- тщательно мыть руки после посещения туалета и возвращения с улицы. Мыть руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- скоропортящиеся продукты хранить только с соблюдением холодовых условий;
- тщательно мыть под проточной водой зелень, овощи, фрукты, ополаскивать кипяченой водой;
- для питья использовать воду гарантированного качества бутилированную или кипяченую;
- купаться только в специально отведенных местах, не заглатывать воду во время купания.

Соблюдать технологию приготовления блюд:

-тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;

-готовность изделий из мяса и птицы определять по выделению бесцветного сока в месте прокола;

-блюда, приготовленные заранее (сутки, не более), перед употреблением тщательно прогревать – супы кипятить, жаркое прожаривать не менее 5 минут.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями!