

Профилактика острых кишечных инфекций



Повышение температуры воздуха и воды в открытых водоемах создает оптимальные условия для размножения и накопления большинства возбудителей кишечных инфекций. Поэтому в теплое время года возрастает вероятность заболевания острыми кишечными инфекциями (ОКИ), особенно детей младшего и грудного возраста.



Риск заболевания ОКИ повышается в случае несоблюдения санитарно-гигиенических правил приготовления пищи, нарушения температурного режима при хранении продуктов питания, особенно скоропортящихся (молоко, творог, мясо). Определенную опасность представляют блюда, приготовленные без тепловой обработки и употребляемые в холодном виде. Болезнетворные организмы не только сохраняются в них, но и размножаются.



Заражение происходит, когда возбудитель (микроб или вирус) попадает в кишечник человека, где начинает размножаться. В процессе жизнедеятельности возбудители выделяют ядовитые продукты - токсины, поражающие желудочно-кишечный тракт, нервную, сердечнососудистую и другие системы организма человека. Это приводит к появлению у больного характерных клинических симптомов: слабости, головной боли, снижению аппетита, болям в животе, повышению температуры тела, тошноте, рвоте, диспепсии. При своевременном обращении к врачу и соответствующем лечении эти симптомы быстро проходят. Однако заболевание может протекать в среднетяжелой или тяжелой форме.



Некоторые симптомы ОКИ могут отсутствовать, или быть слабо выраженными, поэтому больные не всегда обращаются к врачу, а занимаются самолечением. При первых симптомах заболевания непременно вызовите врача, особенно если заболел ребенок. До прихода врача постарайтесь, по возможности изолировать больного, выделите ему отдельную посуду. Не ведите больного ребенка в детский сад или летний лагерь, где он может явиться источником инфекции для здоровых детей. Если врач рекомендует лечение в инфекционном стационаре не следует отказываться без веских оснований. Лечение в условиях стационара поможет избежать нежелательных осложнений, будет способствовать легкому течению заболевания и скорому выздоровлению.



Чтобы предохранить себя и детей от заболевания необходимо:

соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

использовать для питья кипяченую или бутилированную воду гарантированного качества;

перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, для детей младшего возраста - кипяченой или бутилированной водой;

вести борьбу с мухами и тараканами, хранить продукты в местах, защищенных от насекомых, грызунов, домашних животных;

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

не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах не санкционированной торговли;

➤ Перед тем, как почистить мандарины, апельсины, бананы, киви и другие фрукты и овощи обязательно промойте их под проточной или кипяченой водой, они проходят длительный этап транспортировки, в процессе которого возможно их загрязнение возбудителями ОКИ.

Особое внимание следует уделять скоропортящимся продуктам – мясным полуфабрикатам, вареной колбасе, салатам, творогу, молоку, пирожным и т.п. При покупке таких продуктов обращайте внимание на срок годности, соблюдайте срок и температурный режим их хранения в холодильнике. При истечении срока годности к употреблению или малейшем подозрении, что продукт испорчен, выбрасывайте его без сожаления. Помните, что на упаковке молочных и кисломолочных продуктов, соков, салатов промышленного производства указан срок годности, рассчитанный при условии целостности упаковки. В случае вскрытия или нарушения упаковки срок годности таких продуктов, как правило, не превышает 24 часов.

➤ Будьте осторожны с ранними овощами и бахчевыми, зачастую производители с целью ускорения созревания применяют химические удобрения. Не давайте такие фрукты и овощи детям.

➤ Если в семье есть маленькие дети, уделяйте повышенное внимание поддержанию чистоты в доме, соблюдайте правила личной гигиены. Перед приготовлением пищи и кормлением детей мойте руки с мылом, Детскую посуду регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед употреблением обдайте кипятком. Для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания.

➤ Не давайте детям и не употребляйте сами некипяченое разливное молоко, сырые яйца, для питья используйте



воду гарантированного качества или кипяченую воду, для приготовления пищи свежие не испорченные продукты.

➤ С раннего возраста прививайте детям гигиенические навыки - мыть руки после туалета и перед едой, умываться, чистить зубы, поддерживать порядок в доме. Приучайте детей вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, закаливанием.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и Ваших детей от заболевания острыми кишечными инфекциями.