Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики

С наступлением жарких дней создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах, воде.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем. Источником инфекции являются больные люди или бактерионосители (у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду). Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание). Особенно подвержены заражению пожилые люди, дети, лица с ослабленной иммунной системой.

Чтобы предохранить себя от ОКИ, необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены, мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- перед употреблением в пищу тщательно мыть овощи, фрукты, мясо и т.д.;
- следовать рекомендованной технологии приготовления пищи;
- соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов, держать отдельно приготовленные мясо и рыбу от продуктов, не подвергающихся термической обработке;
- не покупать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
- обращать внимание на сроки годности продуктов;
- нельзя переносить и держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
- оберегать продукты от мух и грызунов, поддерживать в жилище должную чистоту и порядок.