

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** – это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

### **Как происходит заражение ОКИ?**

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

Особенно в летний период возрастает опасность заболеваний ОКИ, связанных с передачей возбудителей через пищевые продукты. С изменением метеоусловий (резкое повышение температуры воздуха) возрастает вероятность нарушений температурных условий хранения и реализации скоропортящихся пищевых продуктов, что может послужить причиной ОКИ.

Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытьё рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд.

Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

Приготовление больших объемов пищи впрок в сочетании с ее неправильным хранением (при комнатной температуре) способствует размножению микроорганизмов, образованию токсинов и может привести к заболеванию.

### **Симптомы заболевания.**

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Непременнo обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания.

### **Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ рекомендуем:**

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

для питья использовать кипяченую, бутилированную или водопроводную воду;

овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;

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

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

в домашних условиях соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;

для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6°C;

не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов;

постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети. Перед их кормлением мыть руки с мылом, использовать только свежеприготовленные детские смеси. Детскую посуду регулярно мыть с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополаскивать, перед употреблением обдавать кипятком. Игрушки так же мыть перед тем, как давать детям;

не давать маленьким детям сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты;

не купаться в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания ОКИ.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить!