

Профилактика острых кишечных инфекций

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения термин «острые кишечные инфекции» объединяет более 30 заболеваний бактериальной, вирусной или протозойной природы, основными симптомами которых является жидкий стул (более 3 раз в день), тошнота, рвота, повышение температуры тела, иногда обезвоживание. Чаще всего осложнения в виде обезвоживания развиваются у детей: с рвотой и жидким стулом человека теряет большое количество жидкости.

Болеют острыми кишечными инфекциями в течение всего года, однако самая высокая заболеваемость отмечается в летне-осенний период. Больше подвержены заболеванию острыми кишечными инфекциями дети от 1 до 7 лет, однако взрослые тоже болеют достаточно часто.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения для эффективного санитарно-эпидемиологического просвещения населения всего Мира по профилактике острых кишечных инфекций были разработаны **10 «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций):**

1. Выбирайте безопасные пищевые продукты. Многие продукты (особенно в летне-осенний период), такие как фрукты, овощи и ягоды, употребляются в сыром виде, поэтому требуют тщательного мытья в проточной воде, ошпаривания кипятком. В то время как другие продукты (например, молочные изделия купленные «с рук»), рискованно кушать без предварительной обработки.

2. Соблюдайте технологию приготовления пищи. Многие сырые продукты (птица, мясо, рыба, молоко) обсеменены бактериями. В процессе приготовления микроорганизмы погибают, но нужно помнить, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть не менее 70° С.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная Вами еда охлаждается до комнатной температуры, бактерии, не погибшие при приготовлении, начинают размножаться. Хранение продуктов в охлажденном состоянии более безопасно, но некоторые микроорганизмы способны выживать и накапливаться при температуре 4 – 6 ° С. Поэтому чем больше времени продукт хранится, тем больше риск получить пищевое отравление.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу и хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, то она должна храниться либо горячей (выше 60° С), либо охлажденной (4 – 6 ° С). Блюда для детей лучше готовить на каждый прием пищи.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от возбудителей, которые могли размножиться в еде в

процессе хранения (правильное хранение способствует приостановлению размножения микробов, но не уничтожает их). Тщательный прогрев (не менее 70° С) пищи снизит риск возникновения заболевания.

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Приготовленные блюда могут быть загрязнены путем соприкосновения с сырыми продуктами. Для того, чтобы избежать обсеменения нужно использовать разный инвентарь для готовой и сырой продукции.

7. Чаше мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого в процессе готовки — особенно, если Вы отвлеклись на какое-либо другое дело. Если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь, наденьте напальчник прежде, чем приступить к приготовлению пищи.

8. Содержите кухню в чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность для ее приготовления, должна содержаться в чистоте.

9. Храните пищу в недоступном для насекомых, грызунов и других животных месте. Животные часто являются переносчиками возбудителей, которые вызывают пищевые отравления. Храните пищу в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду. Для питья используйте воду из надежных источников или используйте бутилированную воду. Если у Вас есть сомнения о качестве воды, то прокипятите ее перед употреблением.

Помните! Соблюдение этих простых правил поможет Вам обезопасить себя и своих близких от заболеваний острыми кишечными инфекциями.

Врач-интерн отдела эпидемиологии ГУ «Слуцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» Шуманская С. Ю.