

Летний отдых без последствий: Как защититься от кишечных инфекций

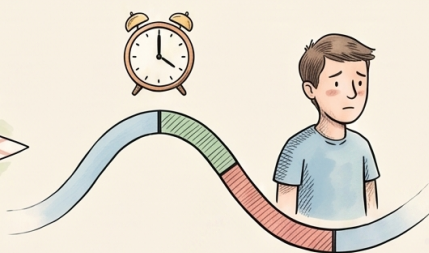
Невидимая угроза и симптомы



Коварство возбудителей

Бактерии и вирусы могут долго жить в еде и воде, никак не выдавая своего присутствия: вкус, цвет и запах продуктов остаются прежними.

Инкубационный период:
от пары часов до 7 дней



Чаще всего первые признаки болезни проявляются в течение 1–3 дней после заражения.



Основные симптомы

Тошнота, рвота, боли в животе и диарея часто сопровождаются признаками интоксикации: температурой, ознобом и слабостью.

Как происходит заражение



Кто в группе риска?

Дети младшего возраста болеют чаще из-за незрелости желудочно-кишечного тракта и привычки пробовать все «на вкус».



Пути попадания в организм

Через инфицированные продукты, грязные руки, предметы обихода, а также при заглатывании воды из водоемов.



Золотые правила профилактики



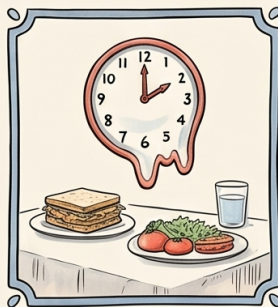
Гигиена рук – прежде всего

Тщательно мойте руки с мылом после улицы, туалета, контакта с животными и перед каждым этапом приготовления пищи.



Правило раздельного хранения

Используйте разные ножи и доски для сырого мяса и готовых продуктов. В холодильнике держите их на разных полках.



Критическое время: 2 часа

Не оставляйте приготовленные блюда при комнатной температуре дольше, чем на два часа.



Чистая вода

Используйте для питья только кипяченую или бутилированную воду гарантированного качества.

Безопасный пикник на природе



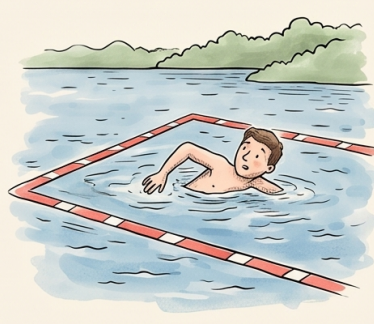
Экипировка для поездки

Возьмите с собой жидкое мыло, антисептик и сумку-холодильник для скоропортящихся продуктов.



Тщательная прожарка

При приготовлении шашлыков и мяса на углях обеспечивайте максимальную термическую обработку.



Правильное купание

Плавайте только в разрешенных местах и строго следите, чтобы вода из водоема не попадала в рот.