Как не получить кишечную инфекцию?

15.11.2024 г.

Кишечные инфекции – это острые инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) с проявлениями общей интоксикации и энтеральным механизмом заражения (через попадание возбудителя инфекции в ЖКТ).

Заболевание является чрезвычайно распространенным, как среди взрослых, так и среди детей. Кишечные инфекции представляют значительную опасность для здоровья детей, особенно раннего возраста.

Сезонности у кишечных инфекций нет. Они наблюдаются в течение всего года, с преобладанием бактериальных возбудителей в весенне-летний период, а вирусной этиологии – в осенне-зимний.

Источником развития инфекций, поражающих кишечный тракт, могут стать люди, животные или загрязненные продукты питания. Причем не только больные с явными проявлениями заболевания, но и скрытые носители патогенных микроорганизмов, включая бактерии.

**Заражение кишечной инфекцией можно предотвратить с помощью элементарных правил:**

* Приобретая продукты питания в магазинах, обращайте внимание на время изготовления и срок реализации продуктов и кулинарных изделий;
* Тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, перед приемом пищи, после посещения туалета; для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов использовать отдельные кухонные приборы и разделочные доски;
* Тщательно мойте (желательно кипяченой водой) фрукты, ягоды и овощи перед употреблением в пищу для удаления остатков почвы, которая содержит опасные бактерии;
* Следите за чистотой рук детей, приучайте их к соблюдению мер личной гигиены с детства.
* Воду из колодца пейте только после кипячения, недопустимо использовать для питья и хозяйственно-бытовых нужд воду из открытых водоемов. Отдавайте предпочтение фасованной питьевой воде гарантированного качества.
* Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами;
* Готовые салаты, заправленные майонезом и сметаной необходимо хранить в холодильнике не более суток;
* Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
* Все пирожные, торты с кремом и другие скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике;
* Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
* При приготовлении пищи, особенно на пикниках на природе, следует строго соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты надо брать с собой помытыми и просушенными. Предпочтительно пользоваться пластиковыми пищевыми контейнерами, индивидуальной одноразовой сервировочной посудой, салфетками.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.