Профилактика кишечных инфекций

18.06.2024г

В летний период повышается температура окружающей среды, что благоприятно сказывается на размножении и накоплении большинства возбудителей кишечных инфекций, и как следствие – возрастает вероятность возникновения пищевых отравлений и острых кишечных инфекций (ОКИ).

Чтобы предохранить себя и детей от заболевания необходимо:

* соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
* перед употреблением тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды, а для детей младшего возраста использовать кипяченую или бутилированную воду;
* хранить продукты в местах, защищенных от насекомых, грызунов, домашних животных;
* использовать при транспортировке и хранении продуктов питания чистую упаковку (полиэтилен, бумагу, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.), для скоропортящихся пищевых продуктов – сумку-холодильник либо хладагенты;
* не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.

Особое внимание следует уделять скоропортящимся продуктам – мясным полуфабрикатам, салатам, творогу, молоку, кондитерским изделиям (пирожным) т.п. При покупке таких продуктов необходимо смотреть на срок годности и условия их хранения. Не стоит покупать замороженные продукты (это относится и к мороженому) в деформированной упаковке со слипшимся содержимым. Скорее всего, они подвергались размораживанию.

В жару опасно покупать выпечку с мясной, овощной и сырной начинкой, чебуреки, хачапури, беляши, булочки с кремом, пирожные и т.д., если для их хранения не используется холодильное оборудование.

Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи — для «сырого» и «готового», не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо, рыбу. Кроме того, если Вы чувствуете себя не здоровым (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

Дома при хранении пищевых продуктов также необходимо соблюдать установленный для них температурный режим. Приготовленные блюда, предназначенные для временного хранения, необходимо максимально быстро охладить и убрать в холодильник.

Важно помнить, что на упаковке молочных и кисломолочных продуктов, соков, салатов промышленного производства и др. указан срок годности, рассчитанный при условии соблюдения целостности упаковки и условий хранения. В случае вскрытия или нарушения упаковки срок годности таких продуктов, как правило, значительно сокращается.

Будьте осторожны с ранними овощами и бахчевыми, зачастую производители с целью ускорения созревания применяют химические удобрения. Не давайте такие фрукты и овощи детям. При покупке продуктов питания обязательно уточните у продавца наличие документов, удостоверяющих их качество и безопасность.

Во время пребывания на отдыхе не употребляйте воду из случайных источников для питья и бытовых целей, купайтесь только в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, при купании старайтесь не заглатывать воду, объясните это детям.

При посещении зарубежных государств ограничьте употребление продуктов, не свойственных Вашему рациону.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и Ваших детей от заболевания и не испортить летнее настроение!

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.