

Профилактика кишечных инфекций

Среди многочисленных инфекционных болезней человека значительное место занимают кишечные инфекции. Практически каждый человек на земле за свою жизнь переболевает этими заболеваниями.

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус, астро вирус), заболевания вызванные энтеропатогенными кишечными палочками и другие.

Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года. Особенно резко возрастает их количество в летний период.

От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, а также в воде (особенно в летнее время).

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или из-за грязных рук. Например, дизентерия может начаться, если попить парное (некипяченое) молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Кишечную палочку можно «съесть» вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Стафилококковая инфекция комфортно себя чувствует в тортах с кремом. Возбудители сальмонеллеза (а их известно около 400 видов) попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Чтобы уберечься от заболеваний кишечными инфекциями следует:

-соблюдать правила личной гигиены (мытьё рук с мылом, особенно после посещения туалета, после прихода домой с улицы, перед и во время приготовления еды, перед едой и т.д.);

-следить за чистотой рук детей, учить их правильно мыть руки;

-соблюдать правила приготовления и хранения готовой пищи;

-соблюдать чистоту в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;

-подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идёт о мясе, птице, яйцах и морепродуктах, не хранить приготовленную пищу при комнатной температуре, не хранить пищу в холодильнике в течение длительного периода времени;

-не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими термическую обработку;

-фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком;

-не пить сырую воду, особенно из открытых водоёмов и колодцев;

-воздержаться от купания в водоёмах, где купание не рекомендуется или вообще запрещено;

-не покупать, пищевые продукты, особенно молочные продукты у случайных продавцов,

в местах несанкционированной торговли, с нарушением температурного режима, а только в специализированных торговых предприятиях, обеспеченных необходимым холодильным оборудованием для сохранения качества и безопасности молочной продукции;

-при выборе продукта всегда обращайте внимание на целостность упаковки. Если же она нарушена, товар покупать нельзя;

-внимательно изучить информацию о продукте, так как состав продукта не всегда соответствует его наименованию. Учитывайте, что йогурт и йогуртный продукт, творог и творожный продукт, сыр и сырный продукт — это разная по качеству и составу молочная продукция;

-внимательно осмотреть внешний вид продукта, если увидите плесневение, скисание, брожение, ослизнение, заветренность, верните товар продавцу;

-прежде чем купить молочный продукт, проверяйте дату изготовления и срок годности;

-не покупать молоко, творог, сыры, если они хранились без охлаждения;

-не покупать молочные продукты «собственного» изготовления;

-не употреблять в пищу парное молоко, перед употреблением его следует прокипятить;

-не приобретать продукт, если информация о товаре нечитаема или нанесена слишком мелким шрифтом.

В случае появления признаков отравления не занимайтесь самолечением, своевременно

обращайтесь за медицинской помощью.