

«Профилактика острых кишечных инфекций»

Острые кишечные инфекции (далее ОКИ) – это собирательное понятие. Оно объединяет кишечные инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная, норовирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия, холера и др.).

Практически все возбудители кишечных инфекций могут длительно сохранять свою жизнеспособность в воде, пищевых продуктах, на объектах окружающей среды. Опасность заключается в том, что зараженные продукты не изменяют ни внешнего вида, ни цвета, ни запаха, ни вкуса.

Кишечную инфекцию можно определить по следующим симптомам: у больных повышается температура, отмечается общая слабость, тошнота, рвота. Беспокоят схваткообразные боли в области живота, присоединяется многократный жидкий стул.

Сопrotивляемость детского организма к болезнетворным микробам и их токсинам гораздо слабее, чем у взрослых, в связи с чем, заболевание у детей протекает особенно тяжело и может привести к летальному исходу, так как нарушается обмен веществ, происходит обезвоживание организма, истощение. Поэтому большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью!

Кто является источником ОКИ?

Источник инфекции – больной с клиническими признаками заболевания или стертой формой кишечной инфекции, а также носитель.

Заразиться могут люди любого возраста, но особенно высока заболеваемость среди детей до 7 лет, что связано с незрелостью желудочно-кишечного тракта, недостаточностью защитных сил организма, отсутствием гигиенических навыков и недостаточным соблюдением правил гигиены, как детьми, так и родителями.

Ведущие пути передачи:

- контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки);
- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания);
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах).

Для профилактики острых кишечных инфекций необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены;
- тщательно мыть руки с мылом перед едой, после возвращения с улицы и после каждого посещения туалета;

- мыть и содержать в чистоте все поверхности и кухонные приборы, используемые для приготовления пищи;
- предотвращать проникновение насекомых и животных в помещении, где готовят пищу и хранят продукты;
- регулярно мыть и обдавать кипятком детскую посуду и игрушки;
- отдельно готовить и хранить сырые и готовые к употреблению пищевые продукты (сырое мясо, птицу, рыбу, овощи, фрукты и т.д.);
- для обработки сырых продуктов использовать разные кухонные приборы (ножи, разделочные доски и т.п.);
- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и рыбу;
- придерживаться соответствующего температурного режима при хранении пищевых продуктов (не оставлять приготовленные продукты питания при комнатной температуре дольше чем на два часа);
- использовать «безопасную» воду, не пить воду из непроверенных источников;
- употреблять бутилированную воду или использовать охлажденную кипяченую воду;
- использовать пищевые продукты, обработанные с целью повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мыть и обдавать кипятком фрукты и овощи, особенно в случае потребления их в сыром виде;
- не употреблять продукты с истекшим сроком годности, использовать для приготовления пищи только свежие продукты;
- не покупать продукты у «случайных» лиц или в местах несанкционированной торговли;
- не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца и тому подобное;
- не купаться в непроточных водоемах, местах несанкционированных пляжей, избегать глотания воды во время купания;
- избегать контактов с людьми, имеющими признаки инфекционного заболевания;

При появлении симптомов заболевания (повышение температуры тела, головной боли, интоксикации, рвоты, жидкого стула, боли в животе, сыпи) своевременно обратиться за медицинской помощью. Самолечение может привести к значительным осложнениям!