Профилактика острых кишечных инфекций

С наступлением лета резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями. Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде.

Острые кишечные инфекции -это обширная группа заболеваний человека. К ним относится -дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, сальмонеллезы, энтеровирусные инфекции и др.

Источник инфекции – больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Как правило кишечные инфекции протекают с жидким стулом, болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры и общим недомоганием. Кишечные инфекции вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, особенно у детей, что снижает сопротивляемость организма к другим заболеваниям. Брюшной тиф и холера при отсутствии медицинской помощи могут привести к летальному исходу.

Факторами передачи могут являться пища, вода, предметы обихода, игрушки, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи, тараканы). Заражению острыми кишечными инфекциями также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил.

Профилактика острых кишечных инфекций:

- Тщательно мойте руки с мылом после посещения общественных мест, перед приготовлением и приемом пищи.
- Где бы вы не находились, употребляйте для питья бутилированную или кипяченую воду.
- Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком
- Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке.
- Тщательно прожаривайте (проваривайте)продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.
- Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
- Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода.
- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

- Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
- Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
- Купайтесь только в установленных для этих целей местах.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

Ссылка: https://ru.wikipedia.org/wiki/Кишечные_инфекции