

Памятка – рекомендация по профилактике кишечных инфекций

Профилактика кишечных инфекций особенно актуальна в тёплое время года. В летнюю жару большинство патогенных микроорганизмов активизируются и внедряются в организм человека. В жаркое время года отмечается значительный рост заболеваемости кишечными инфекционными заболеваниями. Опасность для человеческого организма представляют стафилококковые инфекции, сальмонеллы, шигеллы, энтеровирусные и другие острые инфекции. Они попадают в организм и размножаются в кишечнике, вызывая при этом серьёзные заболевания.

Основной путь попадания патогенной микрофлоры в кишечник – через грязные руки. Однако такой путь далеко не единственный. Бактерии попадают в организм с грязной водой, немытыми овощами или фруктами. Меры профилактики желудочно-кишечных инфекций – это гигиена органов пищеварения. Эти правила просты, но придерживаться их надо постоянно. Чистота – залог здоровья! Мойте руки перед едой, после посещения туалета, игры с домашними питомцами, и как можно чаще во время приготовления пищи, особенно после разделки сырых продуктов, таких как мясо птицы и рыбы.

Опасными могут быть застолья на природе и дома, так как в теплое время года пищевые продукты портятся быстро и незаметно, а насекомые являются дополнительным источником и переносчиком болезней. Также летом мы чаще пьем, в том числе некипяченую воду. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах, особенно заправленных майонезом или сметаной, условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. При этом сами зараженные продукты кажутся вполне свежими и пригодными к еде. При неправильном хранении и недостаточной кулинарной обработке быстрее всего портятся следующие виды продуктов:

- сырое мясо животных и птицы;
- сырые яйца;
- сырые моллюски и ракообразные;
- непастеризованное молоко;
- готовые к употреблению продукты, например, готовая мясная нарезка, паштеты, мягкие сыры и упакованные бутерброды.

Основные правила по предупреждению кишечных инфекций

Тщательно мойте перед едой фрукты, овощи и ягоды. Зелень предпочтительно замочить в соленой воде на несколько минут и затем ополоснуть проточной водой.

Пейте кипяченую или бутилированную воду, приобретенную в установленных местах, и в производственной упаковке. Никогда и ни при каких условиях нельзя пить не проверенную, сырую и не кипяченую воду. Недопустимо хранить воду для питья в пластиковых емкостях, особенно с узким горлом. Их невозможно тщательно промыть и обдать кипятком. Также нельзя хранить питьевую воду в емкостях из-под молочных продуктов.

Отдавайте предпочтение кипяченному или пастеризованному молоку. Молочные продукты во вскрытых упаковках летом вообще лучше не хранить, а молоко перед употреблением кипятить.

Хорошо прожаривайте и проваривайте еду, особенно когда готовите на природе (шашлык и др.). Яйца перед приготовлением мойте теплой водой с мылом. Яичная скорлупа буквально кишит возбудителем сальмонеллы, патогенные микроорганизмы при длительном хранении могут проникать и внутрь яиц, поэтому употреблять их сырыми не рекомендуется.

Готовьте пищу только из хорошо оттаянных продуктов (мясо, рыба, птица). За счет низкой температуры внутри продукта, мясо может не прожариться. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.

Если Вы готовите пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, пища должна храниться либо горячей (около или выше 60°C) либо холодной (около или ниже 10°C). Это исключительно важное правило, особенно если вы намерены хранить пищу более 4-5 часов; Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не берите с собой на пикник скоропортящуюся пищу: сметану, колбасу и т.д.;

При купании на озере, в реке и других водоемах следите за тем, чтобы вода не попадала в нос и рот;

При покупке продуктов проверяйте срок годности. Скоропортящиеся продукты (творог, йогурты, сырки) не покупайте далеко от дома, чтобы они не успели нагреться и испортиться по дороге от магазина до холодильника.

Содержите жилище в полной чистоте. Кухонные тряпки и губки регулярно меняйте, так как они считаются рассадником инфекции. Кроме этого, постоянно мойте мусорное ведро дезинфицирующим раствором.

Особое внимание уделяйте чистоте санузла. Унитаз желательно мыть каждый день с добавлением хлора или иных дезинфицирующих веществ.

**При возникновении расстройств желудочно-кишечного тракта
не занимайтесь самолечением!
Немедленно обратитесь к врачу!
Берегите здоровье и жизнь!**