

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — это многочисленная группа заболеваний вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Как происходит заражение? Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т. е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.



Источником ОКИ, как правило, являются больные или бактерионосители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду. Симптомы заболевания: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях — выраженная интоксикация и обезвоживание.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

Опасность!

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немытыми руками - мы подвергаем себя серьезной опасности!



Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прогулки с улицы.

Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением. Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.

- Соблюдать температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
- Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках! Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся — вареная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т. д.
- Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.
- Не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

Помните!

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями.

Инженер-технолог отдела образования,
спорта и туризма

О.О. Хоронеко