

Профилактика кишечных инфекций

Кишечные инфекции вызываются различными возбудителями с общим механизмом заражения — фекально-оральным, и могут передаваться различными путями: водным, пищевым и контактно-бытовым. Такие инфекции, как правило имеют короткий инкубационный период (от 6 часов до 2 суток), и поражают желудочно-кишечный тракт с проявлением в виде диареи, рвоты, симптомов общей интоксикации и обезвоживания. Наряду с острыми кишечными инфекциями могут быть и те, которые протекают незаметно или с легкими симптомами. Это делает распространение болезни более интенсивным.

Наиболее восприимчивы к кишечным инфекциям дети до 5 лет, люди преклонного возраста, лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, люди, страдающие алкоголизмом, а также с ослабленным иммунитетом.

Профилактика кишечных инфекций требует комплексного подхода, включающего соблюдение правил личной гигиены, безопасное питание, использование качественной воды.

Для предупреждения возникновения кишечных заболеваний необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- продукты приобретать только в магазинах и на оборудованных рынках или торговых площадках; не стоит приобретать продукты в местах несанкционированной торговли (пирожки, пирожные, напитки, грибы), которые реализуются с нарушением необходимых температурных условий хранения и без документов, подтверждающих качество и безопасность;
- обращать внимание на дату изготовления, срок годности и целостность упаковки, а также не стесняться запрашивать у продавца документы, подтверждающие качество и безопасность;
- помнить, что указанный на упаковке большинства пищевых продуктов срок годности соответствует хранению в условиях соблюдения целостности упаковки, а в случае вскрытия или нарушения упаковки срок годности продуктов, как правило, значительно сокращается;
- пить воду следует только фильтрованную, бутилированную или свежеекипяченую;
- соблюдать правила личной гигиены (мытьё рук) независимо от места нахождения: будь то дом, работа, дача или пляж.

Около 30% случаев острых кишечных инфекции связано с употреблением овощей, фруктов, ягод без соблюдения правил их первичной обработки.

Основные правила обработки растительных продуктов:

- овощи и фрукты необходимо тщательно мыть, а затем ополаскивать кипяченой водой: мыть продукты лучше непосредственно перед употреблением, иначе на поверхности создастся благоприятная среда для размножения бактерий, и продукты быстрее станут непригодными для использования, так же необходимо мыть фрукты с несъедобной кожурой (бананы, апельсины), так как при ее снятии можно руками перенести бактерии на съедобную часть;
 - посуда, в которой вы будете мыть и подавать овощи и фрукты, должна быть чистой;
- все поврежденные и прогнившие участки на продуктах необходимо удалять, так как в них размножаются бактерии;
- не стоит употреблять в пищу продукты с признаками порчи и гнили;

При первых симптомах заболевания, таких как боли в животе, понос, рвота или повышение температуры, следует незамедлительно обратиться к врачу. Избегайте самолечения.

Следуя этим рекомендациям, можно значительно снизить риск заболевания и обеспечить себе и своим близким здоровье и благополучие.

Врач-гигиенист
отделения гигиены
питания отдела гигиены

Н.С.Кульбицкая