

Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в жару

В жаркую погоду риск кишечных инфекций и отравлений резко возрастает. Высокая температура воздуха (+25°C и выше) – идеальная среда для размножения сальмонелл, стафилококков и других кишечных микроорганизмов. Чтобы защитить себя и близких соблюдайте следующие правила.

1. Питьевой режим

В жару организм теряет много жидкости, но пить воду нужно с умом.

- **Пейте только бутилированную или кипяченую воду.** Избегайте воды из крана, родников и колонок на улице – в летнюю жару там активно могут размножаться возбудители кишечных инфекций.

- **Не храните открытые бутылки с водой в машине.** На солнце пластик нагревается, а в теплой воде бактерии размножаются мгновенно. Открытую бутылку лучше выпить в течение 2-3 часов.

2. Пищевые продукты

В тепле скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, молочные продукты, яйца) становятся опасными уже через 1-2 часа без холодильника.

- **Соблюдайте температурный режим хранения.** Охлажденные продукты должны храниться при t° +2°C...+6°C. При выходе из дома пользуйтесь **холодовыми сумками-термосами.**

- **Правило «2 часов».** Если скоропортящийся продукт пролежал при комнатной температуре дольше 2 часов – его лучше выбросить, даже если он пахнет нормально. Запах появляется позже, чем токсины бактерий.

- **Тщательная термическая обработка.** Мясо, птица и яйца должны быть проварены/прожарены полностью. В жару особенно опасны шашлыки с кровью и паштеты домашнего приготовления.

- **Раздельная нарезка.** Используйте разные доски и ножи для сырого мяса/рыбы и для готовой еды (овощей, хлеба).

- **Салаты.** Заправляйте майонезом и сметаной салаты *непосредственно перед подачей* на стол. Заправленный салат, постоявший в тепле 3-4 часа, идеальная питательная среда для стафилококка.

3. Покупки в жару (посещение магазинов)

- **Внимание на сроки годности.** В магазине проверяйте дату изготовления продукта и сроки годности. Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли.

- **Принцип очередности.** В супермаркете сначала берите товары из сухих полок (крупы, макароны), а **в самую последнюю очередь** – заморозку, молоко, мясо и рыбу. Это сократит время пребывания продуктов вне холода.

- **Проверяйте целостность упаковки.** Особенно это касается вакуумной упаковки и консервов. Вздутая крышка («бомбаж») – признак ботулизма, это смертельно опасно.

- **Не покупайте продукты, развешанные на солнце** (рыба, сухофрукты, орехи без упаковки) и **разрезанные плоды или дольки арбуза** (надрез – это входные ворота для бактерий. Грязные руки продавца, пыль, мухи, а также сладкая среда самого арбуза создают идеальные условия для размножения микроорганизмов).

4. Гигиены рук и посуды

- **Мойте руки с мылом:** обязательно после улицы, туалета и **перед каждым** приемом пищи. На жаре потливость увеличивает «скользкость» бактерий на коже.

- **На природе (пикник, пляж):** обязательно берите с собой **влажные антибактериальные салфетки** или антисептик-спрей.

- **Мойте фрукты и ягоды:** тщательно, под проточной водой. Арбузы и дыни перед нарезкой нужно мыть с мылом щеткой.

- **Посуда.** В жаркую погоду используйте одноразовую посуду в поездках; дома тщательно мойте разделочные доски с содой или моющим средством после каждого использования.

При возникновении симптомов кишечной инфекции (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью, так как только медицинский работник может установить правильный диагноз, назначить необходимый комплекс лабораторных исследований и лечение!

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания кишечными инфекциями, хорошо отдохнуть и сохранить здоровье.

Врач-эпидемиолог Т.П.Швайко