Острые кишечные инфекции – это группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами (бактериями: сальмонеллезы, дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера и др.; вирусами: вирусный гепатит А, ротавирусы, энтеровирусы, норовирусы, астровирусы, колициновирусы и другие) с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

В подавляющем большинстве случаев заболевание вызывают употребление немытых фруктов и овощей, нарушение сроков хранения или технологии приготовления пищевых продуктов. В части случаев причинами заболевания могут стать несоблюдение правил личной гигиены, нарушение правил ухода за детьми.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей кишечных инфекций (без клинических проявлений).

Чтобы избежать заражения острыми кишечными инфекциями, предупредить пищевые отравления необходимо выполнять основные правила профилактики:

1. Продукты (особенно - мясо, молоко, творог, яйца и др.) покупайте только в установленных местах (в магазинах, на рынках и микрорынках), где эта продукция контролируется на качество, а условия реализации соответствуют требованиям. Не покупайте арбузы и дыни в разрезанном виде.

2. Фрукты и овощи необходимо тщательно мыть перед употреблением. Продукты животного происхождения нужно подвергать тщательной и равномерной тепловой обработке (варка, прожаривание), цель которой - сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения.

3. Содержите кухню в чистоте. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для обработки столов, полов должны ежедневно мыться и просушиваться.

4. Храните в холодильнике раздельно и в индивидуальной упаковке продукты сырые и готовые к употреблению (правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами). Используйте раздельные доски и ножи для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов.

5. Соблюдайте сроки годности и температурный режим хранения продуктов и блюд.

6. Храните яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно мойте.

7. Не пейте воду из неизвестных источников и открытых водоемов. Для питьевых целей при выезде на отдых используйте кипяченую или бутилированную воду.

8. При выезде на природу, с собой берите заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника.

9. Купайтесь только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

10. Старайтесь, по возможности, избегать контактов с лицами, имеющими признаки инфекционного заболевания; ограничьте контакты детей раннего возраста. Если в доме уже есть заболевший, то необходимо очень внимательно следить за гигиеной – чаще мыть руки, защищать кожу рук перчатками при уходе за больными, контактах с предметами в окружении больного.

Посуду, моющиеся предметы, которыми пользовался инфицированный больной, а также игрушки (если заболел ребёнок) необходимо кипятить.

11. Проводите как можно чаще влажную уборку помещений с использованием бытовых дезинфицирующих средств.

12. Соблюдайте правила личной и общественной гигиены, и прежде всего, часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением и употреблением еды, после посещения улицы, после каждого посещения туалета.

13. Помните, что домашние животные - собаки, кошки, птицы, а также черепахи - часто являются носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через ваши руки.

14. Пользуйтесь индивидуальной посудой, особенно на рабочих местах, на отдыхе, следите за чистотой предметов ухода, особенно у детей раннего возраста.

15. Ведите борьбу с мухами, тараканами, грызунами - переносчиками инфекций.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сальмонеллезом и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких.