

Профилактика острых кишечных инфекций

Возбудителями кишечных инфекций являются различные микроорганизмы, бактерии и вирусы. Именно они вызывают при попадании в желудочно-кишечный тракт различные кишечные инфекции: сальмонеллез, эшерихиоз, ротавирусные и энтеровирусные инфекции и др..

Заражение происходит преимущественно пищевым путем с немытыми и испорченными продуктами и при употреблении недостаточно термически обработанной готовой пищи (пищевой путь). При загрязнении питьевой воды в результате аварий на водопроводных и канализационных сетях или использовании воды из непроверенных водоисточников реализуется водный путь передачи.

При контактно-бытовом пути передачи возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода, полотенца, посуду, игрушки.

Все острые кишечные инфекции характеризуются симптомами интоксикации и нарушением функции желудочно-кишечного тракта - такими как тошнота, рвота, многократный жидкий стул, повышение температуры тела.

За 5 месяцев 2023г среди населения г. Витебска и Витебского района зарегистрировано 374 случая острых кишечных инфекций или 94,15 случаев на 100 тысяч населения, в том числе среди детского населения 196 случаев (283,09 случая на 100 тысяч населения). Показатели заболеваемости сравнимы с аналогичным периодом предыдущего года.

Причинами возникновения острых кишечных инфекций чаще всего являются:

- приобретение продуктов в местах несанкционированной торговли;
- несоблюдение правил личной гигиены;
- несоблюдение условий хранения продуктов;
- нарушение технологии приготовления и сроков реализации готовой пищи;
- случайное заглатывание воды во время купания.

Чтобы не заболеть ОКИ, необходимо соблюдать следующие правила:

Не приобретайте продукты питания в местах несанкционированной торговли.

При покупке продуктов в магазине всегда обращайте внимание на условия реализации товара и сроки годности.

Используйте в питьевых целях воду только гарантированного качества (лучше бутилированную).

Купайтесь только в специально отведенных местах, не заглатывайте воду во время купания.

Поддерживайте чистоту:

- содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;
- регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов;
- тщательно мойте под проточной водой зелень, овощи, фрукты, а если они предназначены для детей, необходимо ополоснуть их кипяченой водой.

Соблюдайте правила личной гигиены:

- мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы.

Отделяйте сырые и готовые к употреблению продукты:

- используйте при транспортировке отдельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции;
- используйте отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции.

Соблюдайте технологию приготовления блюд:

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;
- при готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными;
- блюда, приготовленные заранее (сутки, не более), перед употреблением тщательно прогревайте – супы кипятите, жаркое прожаривайте не менее 5 минут.

Соблюдайте условия хранения и сроки годности продуктов питания:

- храните продукты питания с учетом сроков их годности, просроченные выбрасывайте без сожаления;
- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более, чем на 2 часа;

- держите приготовленные блюда горячими (не ниже 60°C) до сервировки стола;
- охлаждайте без задержки, приготовленные скоропортящиеся блюда;
- готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение дня;
- не готовьте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
- не храните пищу и продукты длительное время, даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре, лучше размораживать их в камере холодильника.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями!