

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

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

Симптомы заболевания: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях-выраженная интоксикация и обезвоживание.

Источником ОКИ являются больные или бактерионосители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью!

Не занимайтесь самолечением!

С целью предупреждения заражения необходимо:

- строго соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать сроки и условия хранения скоропортящихся продуктов и температурный режим в холодильнике;
- соблюдать технологию приготовления пищи: использовать отдельные разделочные доски для сырых и готовых блюд, не допускать соприкосновения готовых и сырых продуктов, делать тепловую обработку продуктов;
- приобретая продукты, обращать внимание на целостность упаковки и сроки годности;
- употреблять только кипяченую воду или напитки, выпускаемые в заводской упаковке;
- тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды под проточной водой, а затем обдавать их кипятком;
- защищать продукты от мух;
- не приобретать у случайных лиц молоко и молочные продукты;
- не купаться в водоемах, где купание запрещено.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам уберечь себя и своих близких от заболевания острыми кишечными инфекциями.



Профилактика острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции - это обширная группа заболеваний человека, вызываемых патогенными микроорганизмами.

К кишечным инфекциям относятся: брюшной тиф, паратифы, эшерихиоз, сальмонеллез, дизентерия, холера, ботулизм и др.

Для всех кишечных инфекций характерно проникновение микроба-возбудителя через рот, его активное размножение в кишечнике, откуда он впоследствии попадает во внешнюю среду: в воду, на пищу, предметы обихода.

Острые кишечные инфекции справедливо называют "болезнями грязных рук". Больной или бактерионоситель, забывая о правилах личной гигиены, не моет руки, он может грязными руками переносить микробы кишечных инфекций на пищевые продукты и предметы домашнего обихода: полотенце, посуду и т.д.

С дождевыми и талыми водами возбудители кишечных инфекций с поверхности земли переносятся в реки; пруды и другие водоемы. Используемая для питья, бытовых нужд и купания вода может стать причиной возникновения острых кишечных заболеваний. Чаще всего зараженными становятся открытые водоемы, куда стекаются нечистоты, смываемые с почвы.

Причиной заражения может стать и вода из колодца, если он неправильно устроен (расположен вблизи уборной, не имеет глиняного замка) или неправильно эксплуатируется (нет общего ведра).

Нередко овощи и фрукты являются источниками кишечных инфекций, если почву удобряют необезвреженными нечистотами. Опасны в этом отношении немые салаты, огурцы, помидоры, так как их едят сырыми.

Заражение человека происходит при попадании микроба в рот. Начало болезни постепенное: появляются легкое недомогание, озноб, головная боль, потеря аппетита, тошнота, рвота, частый жидкий стул. Затем явления нарастают. Температура поднимается до 39-40 С

Важную роль в распространении кишечных заболеваний и играют мухи. Все мы знаем, как много их скапливается около мусоросборников, выгребных ям, где в изобилии содержатся возбудители кишечных инфекций. Они попадают на лапки и брюшко мух, которые разносят их по дому, садясь на продукты и посуду.

При появлении этих признаков необходимо немедленно обратиться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающего. Не следует прибегать к самолечению, что может привести к осложнениям болезни.

Для предупреждения острых кишечных инфекций необходимо:

- 1** Тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.
- 2** Предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются в пищу без предварительной тепловой обработки.
- 3** Соблюдать чистоту, бороться с мухами.
- 4** Воду, взятую из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.
- 5** В летний период рекомендуется купаться только в специально отведенных для этих целей местах, учить детей не заглатывать воду.

Соблюдай чистоту - это спасет тебя от болезни!



ЛИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

1. Поддерживайте чистоту

- мойте руки, пред тем как брать продукты и приготовить пищу;
- мойте руки после туалета;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте и проваривайте продукты

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения. При приготовлении мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми;
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки всю приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты;
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60 °C) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго даже в холодильнике;

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте сырые фрукты и овощи.

ВНИМАНИЕ! КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Во избежание инфицирования необходимо употреблять для питья, приготовления пищи, прохладительных напитков, мытья овощей, фруктов, ягод и посуды воду из источников хозяйственно-питьевого водоснабжения, отвечающих требованиям безопасности на питьевую воду.



При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в ёмкости, предусматривается замена ёмкости по мере необходимости, но не реже 1 раза в неделю. Бутилированная вода должна иметь документы, подтверждающие её происхождение, качество и безопасность.

Если используется кипяченая вода, то она должна быть только свежekiпяченой. При хранении кипяченой воды она очень быстро заселяется микроорганизмами. Вода является очень благоприятной средой для жизни и размножения возбудителей кишечных инфекций. Не набирайте воду для питья и приготовления пищи про запас.

Тепловая обработка убивает микроорганизмы – поэтому очень тщательно проваривайте и прожаривайте приготавливаемую пищу. Во всех частях пищевого продукта должна быть достигнута температура не менее 70 °C. Приготовленная пища должна храниться либо горячей (от 60 °C и выше), либо холодной (ниже 5 °C).

Это очень важное правило, особенно если вы намерены хранить пищу более 3-4 часов. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10 °C), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.



ПРОФИЛАКТИКА ОКИ

Острые кишечные инфекции



Острые кишечные инфекции - обиходно-повседневные. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекции), бактериями (сальмонеллез, дисентерия, холера, Е.Сол-инфекция), а также токсинами бактерий (стафилококковая кишечная токсикоинфекция - в этом случае токсины вызывают не сами бактерии, которые в кишечнике могут и не быть, а их токсины, которые попадают в пищеварительный тракт с продуктами питания, в которых стафилококк размножился).

СИМПТОМЫ

Для инфекций этой группы характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом):

- повышенная температура (степень повышения и продолжительность варьируют)
- тошнота, рвота
- боль в животе
- понос
- избыточное газообразование в кишечнике (метеоризм)

ВОЗБУДИТЕЛИ

Возбудители ОКИ - многочисленная группа бактерий, вирусов, простейших и гельминтов, которые могут вызывать дисфункциональное заболевание. Наиболее часто в клинической практике заболевание обусловлено дисентерийными палочками (дизентерия), сальмонеллами, патогенными кишечными палочками (дисентерия), стафилококками, клебсиеллами, протеей, шигеллобактериями, меркельеями, синегнойной палочкой, золотистым стафилококком и др. Из вирусов наиболее значение имеют ротавирусы, энтеровирусы Коксаки и ЭКОВ, корона-вирусы, аденовирусы, вирус Норwalk и др. Дизентея может быть также обусловлена амёбами, лямблиями, криптоспоридиями. Данный перечень возбудителей ОКИ далеко не полон, многие из них недостаточно изучены, поэтому открываются все новые возбудители ОКИ.

Возбудители ОКИ устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках, посуде, игрушках и предметах обихода, в воде, инфицированной фекалиями больного. Некоторые из них способны размножаться в продуктах питания при комнатной или даже низкой температуре. Они обычно гибнут при кипячении и обработке хлорсодержащими дезинфицирующими веществами.

профилактика

Меры предупреждения острых кишечных инфекций очень просты. Соблюдение элементарных правил гигиены — наиболее важный и эффективный способ профилактики. Где же следует ставить барьеры, чтобы избежать пути заражения в организм?

Не стоит и не давайте есть детям немытые овощи, фрукты, овощи, которые только вымыты, с грязными руками выходящих возбудителей острых кишечных инфекций.

С мылом мойте руки после посещения уборной в черед дней. Мыло обладает обостряющим действием.

На кухне вместе с овощами, сыром мясом в холодильнике храните немытые овощи, сыры, фрукты-продукты, которые для их сохранения требуют обработки.

Не допускайте, чтобы на еду в посуду попали мухи: уничтожайте их специальными препаратами. Не пейте, не купайтесь, не используйте воду, которая может быть загрязнена возбудителями острых кишечных инфекций.

В домашних условиях молоко, сметана, сыр, творог, салаты, мясные блюда, морепродукты и другие продукты, особенно с кремом. В тепле во этих продуктах быстро размножаются болезнетворные микробы.

Кипятите воду, которую вы открытого водопровода для питья, мытье фруктов, овощей и посуды. Болезнетворные микробы способны в течение часа и даже более жить в растворе в воде.



Берегите своё здоровье!

Пути передачи инфекции

Основной механизм передачи — фекально-оральный, реализуемый пищевым, водным и контактно-бытовым путями, реже — воздушно-пылевым путем. Факторами передачи являются пища, вода, предметы обихода, игрушки, инфицированные фекалиями больного, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи). Заражению ОКИ способствует антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление зараженных продуктов питания, прикосновения или потягивание с зараженными предметами.

Профилактика кишечных инфекций

СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РУК

Взрослым с собой нужно носить специальные антисептические салфетки или гели. Детям советуют мыть руки кипяченой водой или водой с мылом. Поверхность кожи ребенка хорошо адсорбирует все химические вещества и может развиваться дерматит, если использовать различные антисептики для взрослых.



НОСИТЕЛЬ ВИРУСА - ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

У маленьких детей еще нет иммунитета к большинству инфекций. А ведь есть масса вирусов, носителями которых являются родители. Например, ротавирус, энтеровирус, носительство которых протекает практически бессимптомно (разве что есть небольшой дискомфорт в кишечнике). Кстати, энтеровирус бессимптомно может сохраняться в организме до шести месяцев. Поэтому прежде, чем подходить к ребенку, тщательно мойте руки.

МОЕМ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ

Для ребенка до трех лет все моем только кипяченой водой. Либо бутилированной, на которой написано «baby». Ни один фильтр не в состоянии задержать мелкие вирусы. На пляж тоже берем бутылочку с такой водой, чтобы помыть там руки или фрукты. Этой же водой умываемся и чистим зубы детям.



ИСКЛЮЧАЕМ ЛЕД В КОКТЕЙЛЯХ

Вы никогда не проверите, из какой воды был сделан лед. А ведь некоторые микробы спокойно размножаются при заморозке.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ - ПО ВОЗРАСТУ И ПО СРОКАМ ГОДНОСТИ

В жару важно смотреть на срок годности молочных продуктов и на условия их хранения. Для детей обращайте внимание на то, с какого возраста можно употреблять тот или иной творожок, йогурт, молоко.

ПРИКОРМ ДЛЯ ДЕТЕЙ - ТОЛЬКО В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВОЗРАСТЕ

Например, в семь месяцев у ребенка еще нет достаточно ферментов, чтобы переварить землянику. Прием продукт не обязательно заражен.

ДЕТЕЙ - ТОЛЬКО В ДЕТСКИЙ БАССЕЙН

Детей до 3 лет не водим во взрослые бассейны. Вода в бассейнах-малютках обеззараживается специальными методами. А та флора, которая безопасна для взрослого человека, может быть опасна для ребенка.

ЯЙЦА ПРОВАРИВАЕМ, КУРИЦУ - ПРОЖАРИВАЕМ

Во всех странах, даже очень благополучных, остро стоит проблема с сальмонеллезом. Единственное, что может спасти - это хорошо проваренные яйца (при жарке держим яйцо под крышкой 5-7 минут).

И никаких сырых яиц, даже перепелиных. Детям до 3-х лет также нельзя давать куриный шашлык, ограничиваемся хорошо проваренным мясом.

ВЫБИРАЕМ МОНО-ПРОДУКТЫ

На отдыхе, особенно в южных странах, тщательно выбирайте места для питания. В ресторане ребенку лучше взять блюда из моно-продуктов. Например, салат из огурцов, помидоров, лука, приправленный оливковым маслом. Или курицу с картофельным пюре или макаронами вместо тех же мидий и лобстеров со сложными соусами.



5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

профилактики кишечных инфекций



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.

- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми



ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые



70°C

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Опасная зона!

60°C

5°C



ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике



ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду