

Памятка по профилактике острых кишечных инфекций



Острые кишечные инфекции (ОКИ) — большая группа инфекционных заболеваний, которые вызываются разнообразными микроорганизмами. Они объединены сходным характером проявлений в виде нарушения работы желудочно-кишечного тракта и признаками интоксикации.

Как заболевают кишечными инфекциями?

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, через грязные руки. Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

Симптомы заболевания

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность

для окружающих. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Основные меры профилактики острых кишечных инфекций

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытьё рук мылом перед едой и после пользования туалетом.
2. Не употреблять для питья воду из открытых источников. Употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду.
3. Перед употреблением свежие овощи следует тщательно мыть и обдавать кипятком.
4. Для питания нужно выбирать продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривать (проваривать) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не хранить пищу долго, даже в холодильнике.
5. Скоропортящиеся продукты нужно хранить только в условиях холода. Не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употреблять продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
6. Для обработки сырых продуктов пользоваться отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Хранить сырые продукты отдельно от готовых продуктов.

При возникновении симптомов кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!