Автор: Медсестра отделения профилактики А.Макеенко

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это заболевания, вызываемые различными микроорганизмами, с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. При этом могут возникнуть общее недомогание, слабость, тошнота, рвота, боль в животе, диарея (понос), повышение температуры. Особенно подвержены заражению пожилые люди, дети, лица с ослабленной иммунной системой.

Предупредить заболевание может каждый, соблюдая элементарные правила:

- необходимо употреблять бутилированную или кипяченую воду для питья, приготовления пищи, мытья посуды (особенно детской посуды и игрушек);

- обязательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, перед кормлением ребенка;

- не приобретать продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах), и у лиц, не имеющих разрешения на право торговли;

- не приобретать продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не хранить, даже в холодильнике;

- тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды и зелень бутилированной или кипяченой водой.

Помнить о том, что многие из них проходят длительный этап транспортировки, в процессе которого возможно загрязнение возбудителями ОКИ;

- употреблять в пищу домашнее молоко только после кипячения;

- соблюдать сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (мясных полуфабрикатов, молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы, салатов, пирожных и т.п.);

- использовать при транспортировке и хранении продуктов питания чистую упаковку (полиэтилен, бумагу, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

- с раннего возраста необходимо прививать детям гигиенические навыки: мыть руки после туалета и перед едой, умываться, чистить зубы, поддерживать порядок в доме. Личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.