

Автор: А.Макенко, медсестра отделения профилактики



С наступлением теплых дней возрастает опасность заражения **острыми кишечными инфекциями**. Создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей в окружающей среде, воде, пищевых продуктах (особенно при длительном или неправильном их хранении).

Источником кишечных инфекций, как правило, являются больные люди или бактерионосители (у них отсутствуют симптомы заболевания, но происходит выделение возбудителей в окружающую среду).

Основные симптомы кишечных инфекций: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры. Чаще всего первые симптомы заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов после заражения. Особенно подвержены заболеваниям пожилые люди, дети в возрасте до пяти лет, лица с ослабленной иммунной системой.

Попадание возбудителей острых кишечных инфекций в организм человека происходит с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

Для того, чтобы уберечься от заражения, необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены (тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения туалета);

- в домашних условиях соблюдать правила приготовления и хранения готовой пищи. Следует подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, птице, яйцах и морепродуктах;
- не использовать продукты с истекшим сроком хранения;
- не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
- не хранить пищу в холодильнике в течение длительного времени;
- тщательно мыть фрукты и овощи, особенно если они предназначены для употребления в сыром виде;
- в домашних условиях овощи и фрукты, готовые изделия из мяса и рыбы следует хранить отдельно от продуктов, не подвергающихся термической обработке. Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи и разделочные доски) и посуду при работе с сырыми продуктами;
- нельзя использовать воду из прудов, рек, открытых водоемов для питья, мытья овощей, фруктов, посуды;
- воздерживаться от покупок пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование.

Соблюдение этих простых правил поможет вам избежать многих проблем со

здоровьем, уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями!