

Автор: Анна Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья



Среди многочисленных инфекционных болезней человека значительное место занимают **острые кишечные инфекции** (ОКИ). Практически каждый человек на земле за свою жизнь переболевает этими заболеваниями.

Что представляют собой ОКИ? Острые кишечные инфекции - это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с поражением желудочно-кишечного тракта.

Всего таких заболеваний более 30. Самое «безобидное» из них - так называемое пищевое отравление, а самые опасные - холера, брюшной тиф, ботулизм, сальмонеллез, бруцеллез и дизентерия.

Причинами возникновения острых кишечных инфекций могут быть: несоблюдение правил личной и общественной гигиены, нарушение правил хранения и сроков реализации скоропортящихся продуктов.

Кишечными заболеваниями заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем. Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где хранились, едим немытыми руками – мы подвергаем себя серьезной опасности. Особенно подвержены заражению пожилые люди, дети, лица с ослабленной иммунной системой.

Первые клинические признаки заболевания -

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

Чтобы не заболеть кишечными инфекциями, выполняйте несложные правила:

- строго соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;

-откажитесь от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

-приобретая скоропортящиеся пищевые продукты, внимательно изучайте маркировку, обязательно обращая внимание на конечный срок их годности;

-не переносите в одной сумке продукты, которые нуждаются в тепловой обработке, и уже готовые к употреблению (мясо и кондитерские изделия, овощи и хлеб и т.д.);

-скоропортящиеся продукты храните в холодильнике, соблюдая температурный режим и сроки годности продуктов;

-подвергайте продукты достаточной термической обработке;

-приготовленную пищу необходимо держать при комнатной температуре не более двух часов;

-фрукты,
ягоды, овощи тщательно мойте под проточной водой, затем обдавайте кипятком;

-контакт насекомых и грызунов с пищевыми продуктами не допустимы.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье!