

Профилактика кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции – группа инфекционных заболеваний, которые повреждают пищеварительный тракт, нарушая его моторику, с развитием диареи (появлением у больного учащенного разжиженного стула), симптомами обезвоживания, проявления болезни часто сопровождаются температурой.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Основной путь передачи возбудителей инфекций - **пищевой**, когда заражение происходит через потребляемые продукты питания и приготовленные из них блюда, а также овощи и фрукты, загрязненные микроорганизмами и употребленные в пищу без достаточной гигиенической и термической обработки. **Водный** путь передачи возбудителей инфекций реализуется значительно реже, в основном при загрязнении питьевой воды в результате аварий на водопроводных и канализационных сетях. При **контактно-бытовом** пути передачи возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуда, игрушки).

Возбудителями кишечных инфекций могут быть бактерии (сальмонеллез, дизентерия), их токсины (пищевые отравления), а также вирусы (энтеровирус, ротавирус). От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами. Все возбудители долго сохраняются во внешней среде, особенно в летний период.

Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:

- использовать для питья водопроводную воду гарантированного качества, при сомнительном источнике водоснабжения воду следует кипятить или употреблять для питья бутилированную воду;
- регулярно мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета;
- тщательно мыть овощи и фрукты под холодной проточной водой и обдавать их кипятком перед употреблением в пищу;
- не приобретать ягоды, фрукты, овощи с признаками порчи, в разрезанном виде арбузы и дыни;
- следует оберегать от мух пищевые продукты, сразу мыть грязную посуду;
- не покупать продукты питания в местах несанкционированной торговли;
- все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;
- при употреблении скоропортящейся продукции обращать особое внимание на сроки ее изготовления и реализации, в домашних условиях необходимо обеспечить ее хранение в условиях холодильника, не употреблять продукты с истекшим сроком годности. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах;
- при приготовлении пищи в домашних условиях не допускать совместное нахождение сырой (мясо, куры) и готовой продукции, употребляемой без термической обработки, использовать отдельные разделочные доски и ножи; не готовить скоропортящиеся продукты впрок (особенно многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной);
- при купании в бассейне не допускать заглатывания воды;
- ежедневно проводить влажную уборку и проветривание помещений;
- регулярно выносить и мыть емкости для сбора бытовых отходов;

- ни в коем случае не заниматься самолечением и при появлении симптомов кишечной инфекции (тошнота, рвота, жидкий стул, подъем температуры, головная боль) немедленно обратиться к врачу.

Соблюдение этих простых правил поможет вам предотвратить заболевания острыми кишечными инфекциями и сохранит ваше здоровье и здоровье близких!

Специалист-эксперт Ковалева С.В.