

Памятка по профилактике кишечных инфекций

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные диареи. Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, может повыситься температура и появиться озноб.

Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с выделениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

Возбудители кишечных инфекций обладают **высокой устойчивостью во внешней среде**, сохраняя свои болезнетворные свойства в течение от нескольких дней до нескольких недель, и даже месяцев. Еще более устойчивы во внешней среде патогенная кишечная палочка, возбудители брюшного тифа, вирусного гепатита, вирусы.

В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта.

Но при действии высокой температуры, например при кипячении, возбудители кишечных инфекций погибают.

Источником заражения кишечными инфекциями **является человек – больной или бактерионоситель** (практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций).

Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены кишечные инфекции проявляют высокую контагиозность, могут быстро распространяться среди окружающих больного (бактерионосителя) лиц и вызывать массовые заболевания людей.

Наибольший подъем заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, потреблением овощей и фруктов, уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на различных предметных поверхностях, овощах, ягодах, фруктах. Заражение различных предметов и пищевых продуктов может произойти при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении.

Опасность заражения кишечными инфекциями представляют продукты (блюда из них), употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки,

например, салаты, заливные, молоко и молочные продукты, мясные полуфабрикаты.

Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов воды открытых водоемов, талой воды. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах.

К заражению кишечными инфекциями может привести употребление воды из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется (отсутствует глиняный замок, колодец находится вблизи уборных, жители берут воду индивидуальными ведрами, стирают белье и моют посуду в непосредственной близости от колодца).

Профилактика кишечных инфекций включает простые правила гигиены:

- обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после туалета;
- коротко стричь и содержать в чистоте ногти;
- воду для питья употреблять кипяченую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды;
- овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;
- разливное молоко употреблять после кипячения;
- творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой;
- все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;
- скоропортящиеся продукты сохранять в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;
- хлеб нужно носить из магазина в пакете отдельно от других продуктов;
- обязательны соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;
- следует оберегать от мух пищевые продукты, сразу мыть грязную посуду;
- надо систематически опорожнять и мыть емкости для сбора для бытовых отходов;
- в целях борьбы с мухами следует защищать оконные проемы сеткой;

-купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах;

-на вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды пользуйтесь одноразовым стаканчиком или индивидуальным поильником;

-при пользовании колодцем, брать воду из него только ведром общего пользования, а не личным.

При возникновении признаков кишечной инфекции **следует немедленно обратиться за медицинской помощью к врачу, выполнять и соблюдать его назначения и рекомендации. Никакого самолечения, не принимать самостоятельно никаких лекарств, особенно антибиотиков!** Можно давать обильное питье.

Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих.