

- Свежие овощи использовать в блюдах после термической обработки.
- Использовать в питании только свежеприготовленную пищу.

Соблюдать правила хранения продуктов

- Скоропортящиеся продукты — молочные, мясные, рыбные, кондитерские, овощные и приготовленные блюда хранить в холодильнике при температуре (+2) – (+6) гр. С.
- Соблюдать условия хранения продуктов и сроки их годности.
- Хранить раздельно сырье и готовые продукты, мясные и молочные продукты.

Соблюдать санитарный режим на кухне

- Регулярно проводить уборку на кухне с применением моющих и дезинфицирующих средств.
- Не допускать контакт пищевых продуктов и готовой пищи с животными, насекомыми, грызунами.

Обращать внимание при покупке продуктов

- на внешний вид продуктов, их запах, упаковку и информацию на этикетке;
- на дату изготовления продуктов — не приобретать и не использовать в питании продукты с истекшим сроком годности;
- приобретать продукты исключительно в местах санкционированной торговли;
- исключить приобретение продуктов сомнительного качества, продуктов с признаками недоброкачественности.

Соблюдать правила поведения на воде

- Купаясь в водоеме, не заглатывать воду.
- В настоящее время используются средства специфической защиты населения от кишечных инфекций в виде вакцинации: дизентерийной вакциной против Шигелл Зоне, вакциной для профилактики гепатита А, профилактической вакциной против вируса гепатита В.

ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Следите за своим здоровьем!
Обращение в лечебно-профилактическое учреждение при любом расстройстве желудочно-кишечного тракта, поможет своевременно поставить диагноз, назначить соответствующее лечение и предупредить распространение инфекции.



как правило, протекает со стертыми симптомами (снижение аппетита, кратковременное повышение температуры), но в этот период человек является заразным! Люди, инфицированные норовирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение последующих 2-х суток, а иногда в течение 2-х недель после начала заболевания.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Соблюдать питьевой режим

• Использовать для питьевых целей только кипяченую или бутилированную воду.

Соблюдать правила личной гигиены

• Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой, после возвращения с улицы.

• Избавиться от вредной привычки грызть ногти.

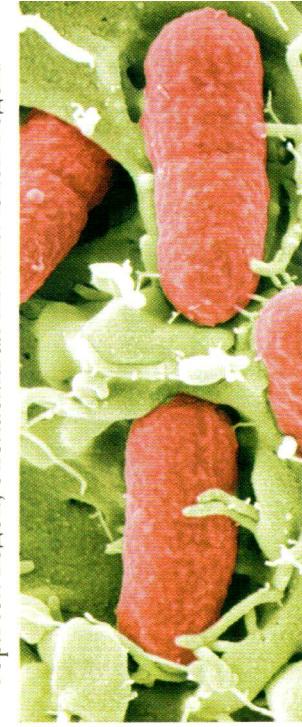
Соблюдать правила приготовления пищи

• Осуществлять приготовление пищи в оптимальных гигиенических условиях: приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность.

• Соблюдать технологию приготовления блюд, практиковать тушение, запекание и другие способы термической обработки.

• Соблюдать правила кулинарной обработки продуктов — пользоваться разными досками и ножами для разделки мяса, рыбы, овощей.

• Подвергать фрукты качественной обработке горячей водой, ополаскивая их кипяченой водой.



падания микробов в организм наступает бессимптомный инкубационный период, продолжающийся, в большинстве случаев, 6–48 часов.

Возбудители кишечных инфекций отличаются большой устойчивостью во внешней среде. Сальмонеллы выдерживают нагревание до 65 гр. С в течение 30 минут, сохраняют жизнеспособность в пыли до 80 дней, в почве живут несколько лет. Дизентерийные микробы сохраняются во внешней среде до 30–45 дней. Энтеровирусы выживают в водопроводной воде до 18 дней, норовирусы устойчивы к высыханию, замораживанию, нагреванию до 60 гр. С и погибают только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств.

Источником инфекции при дизентерии является только больной человек, при сальмонеллезе — больной человек и животные. Например, до 30% сальмонеллы обнаруживаются у овец, до 15% — у свиней, до 40% — у мышевидных грызунов, до 50% — у гусей и уток.

Как правило, кишечные инфекции начинаются остро. Отмечается повышенная температура тела, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, головная боль и пр. Серьезным последствием кишечной инфекции является обезвоживание организма, особенно тяжело протекающее у детей и у пожилых людей. Клиническая картина заболеваний различается в зависимости от вида кишечной инфекции.

Иногда кишечные инфекции не имеют видимых симптомов, но сопровождаются выделением возбудителей. В плане распространения инфекции такое носительство особенно опасно — ничего не подозревающий человек становится постоянным источником заражения окружающих. Среди людей все чаще выявляются здоровые бактерионосители сальмонелл, здоровые вирусоносители ротавирусной и энтеровирусной инфекции. Взрослый человек может не заметить, что он носитель ротавирусной инфекции, болезнь, где начинают усиленно размножаться. После по-



Из года в год в мире регистрируется все больше кишечных инфекций, некоторые из которых, порой, заканчиваются смертельным исходом. Наиболее распространены кишечные инфекции неустановленной этиологии, сальмонеллезная инфекция, бактериальная дизентерия, пищевые токсикоинфекции, энтеробактериальной и стафилакокковой природы. Последние годы значительно возросла роль гастроэнтеритов вирусной этиологии, вызванных ротавирусами, норовирусами, энтеровирусами. Неблагополучие по острым кишечным инфекциям в Российской Федерации является отражением мировых тенденций.

Кишечные инфекции — это целая группа различных заболеваний, которые в первую очередь повреждают пищеварительный тракт. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции через рот, как правило, при употреблении зараженных пищевых продуктов и воды, при вирусных инфекциях, кроме того, через мельчайшие капельки слюны и мокроты при кашле и чихании, через испражнения больного. При контактно-бытовом пути возбудитель может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуда, игрушки). Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. После по-