

## Профилактика острых кишечных инфекций

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** — это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта с развитием диареи, интоксикации, а в ряде случаев — обезвоживания.

Наиболее частыми возбудителями патологии становятся: энтеровирусы, ротавирусы, сальмонеллы, стафилококк, палочка дизентерии и др.

С наступлением лета резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями (ОКИ). Создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде.

**Источник инфекции** — больной человек или носитель возбудителей.

**Основной механизм передачи** – фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовыми путями.

**Факторы передачи** — пища, вода, предметы обихода, игрушки, насекомые (мухи, тараканы).

Заражению способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил, а также употребление продуктов питания, не подвергшихся достаточной термической обработке.

Восприимчивость к острым кишечным инфекциям высокая. Болеют взрослые и дети, наиболее часто дети – в возрасте от 3-6 лет.

От момента попадания возбудителя в организм до появления симптомов заболевания может пройти от нескольких часов до 3-7 дней. Потом у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. На предметах обихода, посуде, детских игрушках, полотенцах микробы остаются жизнеспособными в течение 5-7 дней.

### **Основные меры профилактики острых кишечных инфекций:**

- строго соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды, в том числе цитрусовые и бананы употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;
- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, по пути следования, у обочин;
- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6° С;
- не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить);
- на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух, грызунов и тараканов;
- не переносите в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (колбасы, масло, сыры, творог);
- игрушки мойте перед тем, как давать детям;
- регулярно проводите дома влажную уборку с дезинфицирующими средствами и ежедневно проветривайте помещение;
- не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;
- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено;
- купаться только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот;
- при возникновении симптомов ОКИ необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

**Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.**

Инструктор-валеолог филиала «БГП №4»

Папруга Д.В.