

## 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.

К острым кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы, ротавирусный гастроэнтерит, норвич-вирусная кишечная инфекция и др.

Восприимчивость к острым кишечным инфекциям высокая. Болеют взрослые и дети, наиболее часто дети – в возрасте от 1 года до 7 лет.

**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 инфекции** реализуется при употреблении, как правило, сырой воды, загрязненной возбудителями ОКИ (вирусами или бактериями).

**При контактно-бытовом пути передачи** возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуду, игрушки). Заражение происходит, когда возбудитель попадает в кишечник человека, где начинает размножаться. В процессе жизнедеятельности возбудители выделяют токсины. Это приводит к появлению у больного характерных клинических симптомов: слабости, головной боли, снижению аппетита, болям в животе, повышению

температуры тела, тошноте, рвоте, диспепсии, диарее. При своевременном обращении к врачу и соответствующем лечении эти симптомы быстро проходят.

Как известно, профилактика – лучший способ защиты и здесь, самое главное, элементарное соблюдение санитарно-гигиенических норм. Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ необходимо придерживаться следующих рекомендаций:



*строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета; Также тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов.*

- *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 раздельно;*
- *для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;*
- *тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты; Яйца должны быть вымыты щеточкой перед употреблением и сварены вкрутую (салмонелла может находиться в желтке);*

- для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;
- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- не употреблять в пищу незнакомые грибы
- молоко и творог, купленные у частника, подлежат термической обработке, т.к. в них могут быть бациллы туберкулеза, бруцеллеза, или вирусы клещевого энцефалита;
- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6°C;
- на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены.
- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

**Если заражение все-таки произошло и в доме появился больной с расстройством кишечника, необходимо помнить следующее:**

- больного изолировать в отделенное помещение;
- выделить отдельную посуду больному, мыть тщательно руки после ухода за ним; обеззараживать посуду и другие предметы кипячением;
- уход должен обеспечивать один человек;
- не заниматься самолечением;
- ограничить посещение к больному;