

Профилактика кишечных инфекций

Профилактика кишечных инфекций в основном сведена к соблюдению правил гигиены. Этих мер чаще всего бывает достаточно, чтобы избежать болезни.

Общая характеристика заболевания

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это огромная группа инфекционных болезней. Самыми распространенными кишечными инфекциями являются дизентерия, сальмонеллез, холера, ротавирус, энтеровирус, а также пищевая токсикоинфекция, которая спровоцирована стафилококком.

Основные причины заболевания

Кишечные инфекции наиболее часто возникают из-за несоблюдения элементарных правил гигиены или ненадлежащей термической обработки продуктов питания.

Где живёт кишечная инфекция?



Заражение происходит при таких факторах:

- При непосредственном контакте с заболевшим человеком.
- При пользовании предметами обихода и посудой, которую перед этим использовал больной человек.
- При употреблении сырой питьевой воды из-под крана, если она не прошла должную очистку.
- Если грязными руками бралась пища.

- При употреблении некачественных или просроченных продуктов питания.
- Если не соблюдается гигиена на кухне при приготовлении пищи и хранении кухонной утвари.
- Если человек заглатывает воду, купаясь в открытых водоемах.
- При употреблении сырого молока или не прошедших термическую обработку молочных продуктов.
- При употреблении недоваренного мяса или сырых яиц.
- Если после общения с домашними животными или птицами человек не помыл руки.

Кишечная инфекция проявляется такими симптомами:

1. Со стороны желудочно-кишечного тракта – тошнота, неукротимая рвота, боль в желудке и животе, диарея.
2. Со стороны центральной нервной системы – головокружение, боль, поднятие температуры.

Как предотвратить кишечные инфекции

- Хорошо мыть под проточной водой овощи, фрукты и ягоды – особенно те, которые будут употребляться в сыром виде. После мытья растительную продукцию желательно обдать кипящей водой.
- Нужно мыть руки сразу после улицы, туалета, после игр с домашними животными, а также периодически в течение дня.
- Руки хорошо моют перед началом приготовления еды, а также в процессе готовки, особенно после разделывания сырого мяса, рыбы, курицы.
- Яйца перед приготовлением обязательно моют теплой водой с мылом. Употреблять яйца в сыром виде не рекомендуется.
- Нельзя есть сырое или плохо прожаренное мясо, рыбу, а также пить сырое молоко, которое было куплено не в магазине.
- Готовые и сырые продукты должны храниться отдельно друг от друга.
- Холодец, винегрет и прочие салаты должны готовиться непосредственно перед подачей на стол.
- Хранить продукты питания необходимо в холодильнике.
- Содержание жилища в полной чистоте.
- Кухонные тряпки и губки нужно регулярно менять.
- Регулярно моют мусорное ведро с дезинфицирующим раствором.

Будьте здоровы!