

С наступлением жарких дней создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах, воде.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний (в которую входит и сальмонеллёзная инфекция), вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем. Источником инфекции являются больные люди или бактерионосители (у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду). Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание). Особенно подвержены заболеванию пожилые люди, дети, лица с ослабленной иммунной системой.

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- не покупать пищевые продукты (особенно рыбные, мясные и молочные) у частных лиц на «стихийных рынках»;
- не приобретать продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не хранить, даже в условиях холодильника, обращать внимание на сроки годности продуктов;
- соблюдать элементарные правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи и едой, после прихода с улицы и посещения туалета.
- тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат;
- для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
- соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более двух часов, держать отдельно приготовленные мясо и рыбу от продуктов, не подвергающихся термической обработке;
- при разделке сырого мяса, птицы пользоваться отдельными разделочными досками и ножами. После использования все надо тщательно промыть с моющим средством в проточной воде, обдать кипятком и просушить. Эти доски и ножи не должны использоваться для резки хлеба, вареных овощей, колбасы, сыра и других продуктов;
- мясо, рыбу, особенно птицу надо подвергать тщательной тепловой обработке. Яйца перед употреблением должны быть промыты в проточной воде и сварены вкрутую (10 минут с момента закипания закипания).
- заливные блюда, салаты, кремы обязательно хранить в холодильнике, а лучше употреблять в пищу сразу после приготовления. Развесной творог летом лучше употреблять только в виде сырников, вареников и запеканок;

- ни в коем случае не давайте детям продукты, которые не прошли тепловую обработку;
- ещё необходимо бороться с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний;
- личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка!

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!