

Памятка по профилактике кишечных инфекций в летний период

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - большая группа инфекционных заболеваний, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. Объединяет группу кишечных инфекций клинические проявления: тошнота, рвота, боли в животе, диарея. Обычно кишечные инфекции сопровождаются симптомами общего отравления и обезвоживания организма: повышение температуры, слабость, недомогание, головная боль. Основные пути передачи возбудителей кишечных инфекций: пищевой (инфицированные продукты питания, напитки), водный (употребление некипяченой воды, заглатывание воды при купании в водоемах/бассейнах), контактно-бытовой (инфицированные предметы быта, посуда, невымытые руки, при поцелуях), воздушно-капельный (если присутствуют насморк, кашель и чихание).

Кишечные инфекции не знают территориальных, возрастных и социальных границ. Вместе с тем чаще болеют дети до 7 лет, на их долю приходится около 65% всех зарегистрированных случаев.

Основными причинами распространения кишечных инфекций являются нарушения правил личной гигиены, технологии приготовления пищи и условий её хранения, транспортировки, употребление некачественной воды.

Меры профилактики кишечных инфекций просты, но требуют неукоснительного соблюдения в любых условиях (на работе, дома, на даче, на прогулке, на пляже и т.д.):

1. Все фрукты, овощи и зелень необходимо тщательно мыть перед употреблением проточной водой, затем - кипяченой водой.

2. Нельзя покупать и употреблять в пищу (без термической обработки!) фрукты и овощи с поврежденной кожурой, подпорченные, с мягкими бочками, разрезанные на части дыни и арбузы.

3. Нельзя употреблять в пищу продукты с истекшим сроком годности, поврежденной упаковкой.

4. Необходимо следить за чистотой в доме (особенно на кухне), соблюдением правил личной гигиены, температурного режима приготовления и хранения пищевых продуктов, бороться с грызунами и насекомыми в жилых помещениях и подвалах.

5. Не забывайте чаще мыть руки и приучайте к этому своих детей. При отсутствии условий для мытья рук – используйте бытовые средства для дезинфекции рук, влажные салфетки.

6. Пить можно только кипяченую или бутилированную воду. Нельзя пить воду из чужой бутылки, наливать воду в использованные бутылки.

7. Молодые мамы: обращайтесь внимание на соблюдение правил личной гигиены детьми и при уходе за ними. При проведении туалета ребенку сначала выполняйте чистые манипуляции по уходу за глазами, лицом, пупком, а затем остальные. Использованные соски и бутылки сразу промывайте проточной водой, а затем обрабатывайте путем кипячения или паром (специальные стерилизаторы для бутылочек, пароварки, мультиварки).

8. Купайтесь только на официальных (проверенных) пляжах.

9. Покупайте продукты питания в санкционированных местах торговли.

При первых признаках кишечных инфекций обращайтесь за медицинской помощью и пейте больше воды.