

Профилактика острых кишечных заболеваний

Острые кишечные инфекции - это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями, простейшими и вирусами), проявляющихся расстройством пищеварения, обезвоживанием организма, повышением температуры тела, диареей и другими симптомами.

Передача возбудителя при острой кишечной инфекции в основном реализуется пищевым путем - при употреблении инфицированных продуктов питания, но также возможно заражение и контактно-бытовым путём - через грязные руки и предметы окружающей среды (дверные ручки, полотенца, игрушки, детские горшки, пеленальные столики и др.). Также не исключается водный путь передачи (при заглатывании воды открытых водоёмов при купании).

В настоящее время различают более 30 форм острой кишечной инфекции. Среди них распространена ротавирусная инфекция, которая регистрируется круглый год. В холодный период года уровень заболеваемости ротавирусной инфекцией возрастает, с ноября по май регистрируются максимальные показатели. Чаще болеют дети в возрасте до 3-х лет, у которых нет иммунитета к данному заболеванию, а также лица пожилого возраста с ослабленным иммунитетом. Ротавирусная инфекция весьма заразна и может быстро распространяться на других членов семьи.

Также встречается вирусный гепатит А – острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением печени, желтухой и общетоксическими проявлениями. Вирусный гепатит А, как и большую часть кишечных инфекций, называют «болезнью немытых рук».

Поэтому очень важно помнить о мерах профилактики кишечных инфекций:

- соблюдать личную гигиену, тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- употреблять для питья только бутилированную или кипяченую воду, не использовать случайные водоисточники;
- перед употреблением в пищу тщательно мыть фрукты (мандарины, бананы, апельсины и др.) зелень, овощи и ягоды;
- регулярно проводить уборку квартиры, в том числе санузлов, кухни;
- не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли.

В домашних условиях необходимо соблюдать:

- правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд;
- сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, в том числе скоропортящихся;
- температурный режим во время приготовления блюд;
- раздельное хранение сырых и готовых продуктов.
- температурный режим во время приготовления и использования блюд;

Помните, заболевание легче предупредить, чем лечить!