

# Профилактика острых кишечных инфекций



В обыденной жизни нас окружает более 100 видов микроскопических агентов, которые способны вызвать у человека острый инфекционный процесс кишечного заболевания.

**Острая кишечная инфекция** - это собирательное понятие. Сюда входят кишечные инфекции, вызванные вирусами (энтеровирусная, ротавирусная инфекция) и бактериями (брюшной тиф, сальмонеллез, дизентерия, холера и др.).

Для инфекций этой группы признаки проявления заболеваний имеют много общего. У больных повышается температура, появляется общая слабость, разбитость, тошнота, рвота. Беспокоят схваткообразные боли в области живота, появляется многократный жидкий стул. Особенно тяжело протекает заболевание у детей, так как нарушается обмен веществ, поражается нервная система, происходит обезвоживание организма, истощение. Поэтому при заболевании детей большое значение имеет своевременное обращение за медицинской помощью.

Больные острой кишечной инфекцией представляют опасность для окружающих. Вместе с рвотными массами, жидким стулом выделяется огромное количество возбудителей заболевания в окружающую среду. На предметах обихода, посуде, детских игрушках, полотенцах микробы остаются жизнеспособными в течение 5-7 дней.

## ЧИСТЫЕ РУКИ, СВЕЖАЯ ЕДА, ВКУСНАЯ ВОДА...

Вот несколько простых, но действенных советов, следование которым сохранит здоровье Вам и Вашему ребенку.

- Постарайтесь сохранить, хотя бы частично, грудное вскармливание малыша первого года на летние месяцы.
- При использовании готовых молочных продуктов, в т. ч. предназначенных специально для малышей, обязательно осматривайте упаковку на предмет срока годности, целостности и вздутости.



- Если вы забыли поставить в холодильник какой-то продукт, не стоит потом доверять своим чувствам, когда вы нюхаете его или пробуете на вкус:

некоторые болезнетворные микробы, размножаясь, никак не влияют на вкусовые свойства блюда.

- Воду следует пить только кипяченую, т.к. бытовые очистительные фильтры не способны задерживать микроорганизмы.



Даже на отдыхе нельзя забывать о мерах предосторожности: нельзя заглатывать воду при купании, продукты и напитки хранить только в сумках-холодильниках, нельзя пить воду из неизвестных источников, желательно пользоваться бутилированной водой и использовать одноразовую посуду. Для обработки рук использовать одноразовые влажные салфетки.

- Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат.
- Мясные, рыбные, молочные блюда, бульоны, особенно приготовленные для диетического питания, - идеальная среда для размножения микробов.
- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли - по пути следования, у обочин дорог, у частных лиц.
- Большой вред здоровью могут принести купленные бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;
- Не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника.
- Не покупайте продукты с истекшим сроком годности.
- В домашних условиях не следует накапливать излишки продуктов питания, а имеющиеся скоропортящиеся продукты необходимо хранить закрытыми в пакетах, банках с крышками в холодильниках.
- При приготовлении салатов необходимо тщательно мыть овощи и фрукты. Салаты заправлять следует перед подачей на стол.
- Боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их обсеменяют микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах.
- Если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома требуется особо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье, после использования которых необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства.

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