

Профилактика острых кишечных инфекций в летнее время

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Наиболее подвержены заболеванию дети, что в первую очередь связано с высокой восприимчивостью детского организма к возбудителям данной группы заболеваний, а так же с относительно низким уровнем гигиенических знаний и навыков.

Источником инфекции является заболевший человек как с клиническими проявлениями болезни, а так и с бессимптомным течением заболевания – носитель.

Существуют три основных пути передачи ОКИ: пищевой, водный и контактно – бытовой.

Ведущим путем передачи возбудителей кишечных инфекций является пищевой. Заражение человека происходит при употреблении в пищу продуктов питания и готовых блюд, содержащих микроорганизмы и их токсины. Попадание микроорганизмов в пищевые продукты возможно во время приготовления пищи через загрязненный кухонный инвентарь, руки. При несоблюдении правил приготовления пищи, нарушении сроков и условий хранения в продукте создаются благоприятные условия для накопления и размножения микроорганизмов.

Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты (мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, птица, икра, молоко и молочные продукты, яйца, фрукты, ягоды, зелень и другое), а также блюда, приготовленные без термической обработки (различные салаты, бутерброды, холодные закуски, десерты, смузи и другое).

Наибольший риск заражения, связанный с пищевыми продуктами и водой, отмечается в теплое время года, когда создаются благоприятные условия для сохранения и размножения микроорганизмов во внешней среде.

Вторым по значимости путем передачи является контактно-бытовой, когда возбудитель инфекции передается через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуда, игрушки) и иные объекты внешней среды. Риск контактно-бытовой передачи повышается при несоблюдении правил ухода за заболевшим ОКИ в домашних условиях, а также актуален для детских организованных коллективов.

Водный путь передачи возбудителей ОКИ реализуется значительно реже, в основном при загрязнении питьевой воды в результате аварий на водопроводных и канализационных сетях. Кроме того, риск заражения

существует при купании в водоемах и в фонтанах, в результате заглатывания воды, инфицированной патогенными микроорганизмами.

Несмотря на разнообразие путей передачи ОКИ, меры профилактики заболевания достаточно простые и эффективные. Чтобы уберечь себя и свою семью от этого неприятного заболевания, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- покупайте продукты питания только в установленных местах, выбирайте свежие овощи и фрукты без признаков порчи, обращайте внимание на сроки годности продукции, их температурные условия хранения, а также целостность упаковки;
- разделяйте сырые и готовые к употреблению продукты, храните их отдельно и используйте отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции;
- соблюдайте температурный режим хранения продуктов, а также технологию приготовления блюд;
- тщательно мойте фрукты, ягоды, овощи;
- тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки;
- после разделки сырых продуктов (рыба, мясо или птица) вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов;
- держите в чистоте кухонный инвентарь, столовую посуду и столовые приборы;
- не допускайте контакта животных и насекомых с предметами кухонного обихода и продуктами питания;
- употребляйте для питья кипяченую или бутилированную воду;
- купайтесь только в специально отведенных местах, старайтесь не заглатывать воду при купании;
- ответственно относитесь к соблюдению правил личной гигиены.

Если кто-то из членов семьи уже заболел ОКИ и находится дома, соблюдайте следующие рекомендации при организации ухода за заболевшим:

- выделите заболевшему отдельную комнату, отдельную посуду, белье;
- организуйте проведение влажной уборки и проветривания помещений каждые два часа;
- мойте руки с мылом, используйте антисептические средства до и после ухода за заболевшем.

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

Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения
УЗ «Могилевский облЦГЭиОЗ»

Тараканова О.А.