



Кишечные инфекции - настоящие летние напасти.

Город Могилев почему-то традиционно остается городом с высоким уровнем заболеваемости кишечными инфекциями, превышающие областные и республиканские показатели. Ежегодно за медицинской помощью с симптомами, не исключающими острую кишечную инфекцию, обращаются более 3,5 тыс. человек, в большинстве случаев диагноз подтверждается.

Наступило лето, а именно в этот период года заражению кишечными инфекциями подвержено наибольшее число людей. Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с этими неприятностями, ими болеют и стар и млад.

Почему летом?

- летом мы чаще употребляем свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены;
- летом пищевые продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны;
- летом появляется большое количество насекомых - переносчиков инфекции. Доказано, например, что на теле одной мухи перемещается до 10 миллионов бактерий! Остается только гадать, сколько из них болезнетворных;
- летом мы пьем больше воды, которая разбавляет желудочный сок, ослабляя его защитное действие;
- летом мы чаще пьем воду из родников.

Итак, чтобы избежать кишечных инфекций, необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены;
- в летний период воздержаться от употребления кондитерских изделий с кремом, приготовленным на свежих яйцах;
- хранить сырое мясо и рыбу отдельно от готовых блюд в холодильнике;
- овощи, фрукты, ягоды перед употреблением тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком;
- салаты из свежих овощей хранить не более нескольких часов, стараться употреблять только свежеприготовленную пищу;
- при покупке мясных и молочных продуктов отдавать предпочтение фабричной упаковке, обязательно удостовериться в сроке годности;
- пить воду гарантированного качества, лучше бутилированную.