

**Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»**

**ПАМЯТКА для населения
по профилактике острых кишечных инфекций**

С наступлением жарких дней возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями (ОКИ).

Ежегодно в республике регистрируется от 10 до 16 тысяч случаев ОКИ, из них у детей около 70%.

За шесть месяцев 2010 года в республике зарегистрировано свыше 7 тысяч случаев ОКИ, что на 12% больше, чем за аналогичный прошлогодний период. Дети составили 71% от числа заболевших.

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

Как происходит заражение ОКИ?

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний.

Летом возрастает опасность заболеваний ОКИ, связанных с передачей возбудителей через пищевые продукты. С изменением метеоусловий (резкое повышение температуры воздуха) возрастает вероятность нарушений температурных условий хранения и реализации скоропортящихся пищевых продуктов, что может послужить причиной ОКИ.

Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытьё рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд.

Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

Приготовление больших объемов пищи впрок в сочетании с ее неправильным хранением (при комнатной температуре) способствует размножению микроорганизмов или образованию токсинов и может привести к заболеванию.

Симптомы заболевания.

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Непременно обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания.

Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ Министерство здравоохранения рекомендует:

строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;

при транспортировке и хранении продуктов используйте чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;

для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6°C;

не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;

постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети. Перед их кормлением мойте руки с мылом, используйте только свежеприготовленные детские смеси. Детскую посуду регулярно мойте с использованием разрешенных моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед употреблением обдайте кипятком. Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям;

не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;

не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания ОКИ.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.