

В ожидании лета...

Каждый год после поднадоевшей холодной и слякотной зимы мы ждем лета, чтобы можно было прогуляться теплым деньком, погреться под солнышком, побаловать себя свежими фруктами и овощами, понежиться на пляже, покупаться... Но, так ли все беззаботно?

Лето – это тепло, а тепло нравится не только людям, но и всевозможным микроорганизмам, возбудителям ряда инфекционных заболеваний, в первую очередь – кишечных инфекций. Именно в летний период возбудитель наиболее активен, а потому правила гигиены должны соблюдаться безукоризненно!

Соблюдайте правила элементарной опрятности и чистоты, особенно внимательно контролируйте этот вопрос среди детей, ведь именно дети чаще болеют кишечными инфекциями. А, как правило, страдают малыши из-за невнимательности взрослых, не обращающих внимание на то, какими руками ребенок взял яблоко на прогулке, или, что потянул в ротик малыш, ползающий по полу в квартире.

Уважайте и любите себя, приобретая продукты и принимая пищу: не «закрывайте» глаза на то, какой внешний вид и какими руками продавец взвешивает Вам продукты, в каких условиях Вы их приобретаете... Но, и от Вас зависит Ваше здоровье - даже самый качественный безопасный продукт можно испортить при неправильном хранении, не соблюдении сроков и условий хранения. Уделяйте особое внимание скоропортящимся продуктам (мясные полуфабрикаты, вареная колбаса, салаты, творог, молоко и т.п.). Помните: зараженные продукты внешне не отличаются от доброкачественных, они не меняют запаха, вкуса, консистенции, а потому невозможно определить факт заражения «на глаз».

Вода - это не только утолитель жажды, но и фактор передачи кишечных инфекций. В летний период рекомендуется использовать для питья кипяченую или бутилированную воду. Однако, не стоит забывать и в каких емкостях (их чистота) Вы храните кипяченую воду, накрываете ли емкость крышкой, как часто меняете кипяченую воду. Бутилированная вода гарант безопасности только при соблюдении сроков ее использования после вскрытия упаковки.

Немалую роль играют в распространении кишечных инфекций насекомые. Несмотря на свои сравнительно небольшие размеры, они способны переносить на своих лапках значительное количество невидимых невооруженным человеческим глазом, но вместе с тем, болезнетворных микроорганизмов.

И не смотря на жаркие дни и соблазн искупаться – не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено. В городе оборудованы официальные городские пляжи, санитарно-эпидемиологической службой города осуществляется лабораторный контроль качества воды в данных водоемах, при получении неудовлетворительных результатов принимаются ограничительные меры.

И последнее: даже если так случилось, что Вы и возбудитель кишечной инфекции «встретили» друг друга, что проявляется тошнотой, рвотой, учащенным жидким стулом, плохим самочувствием, повышением температуры тела - не занимайтесь самолечением, при первых симптомах заболевания непременно вызовите врача. Только врач по симптомам заболевания и результатам анализов сможет поставить диагноз и правильно подобрать соответствующее лечение. Самолечение опасно не только тем, что выздоровление может затянуться, а заболевание усилиться в тяжести течения, но и переходом в так называемое бессимптомное носительство инфекции, когда человек сам по себе становится источником заражения других лиц, ничего не подозревая.

Следуйте советам профилактики и пусть кишечные инфекции никогда не «познакомятся» с Вами!!!

*Заведующая отделением
Коммунальной гигиены
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ»
Тел. 237496*

Воронова Оксана Эдмундовна