



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – заболевания, вызываемые различными микроорганизмами, которые проявляются высокой температурой, тошнотой, рвотой, многократным жидким стулом.

Как происходит заражение?

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Источники инфекции:

больные и бактерионосители.

Чтобы не допустить заболевания, необходимо:

- строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, приготовлением пищи, после прихода с улицы;
- не покупать продукты питания в неустановленных местах торговли. Требовать удостоверение качества на продаваемую продукцию;
- соблюдать сроки и правила хранения продуктов;
- перед употреблением овощи и фрукты тщательно промыть кипяченой водой;
- не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог). Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду);
- защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами;
- не купаться в водоемах, где купание не рекомендуется или запрещено.

Внимание!

- Приготовленную пищу можно оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Вода может явиться причиной многих инфекционных заболеваний. Не пейте воду из случайных источников, употребляйте только прокипяченную водопроводную или бутилированную воду.

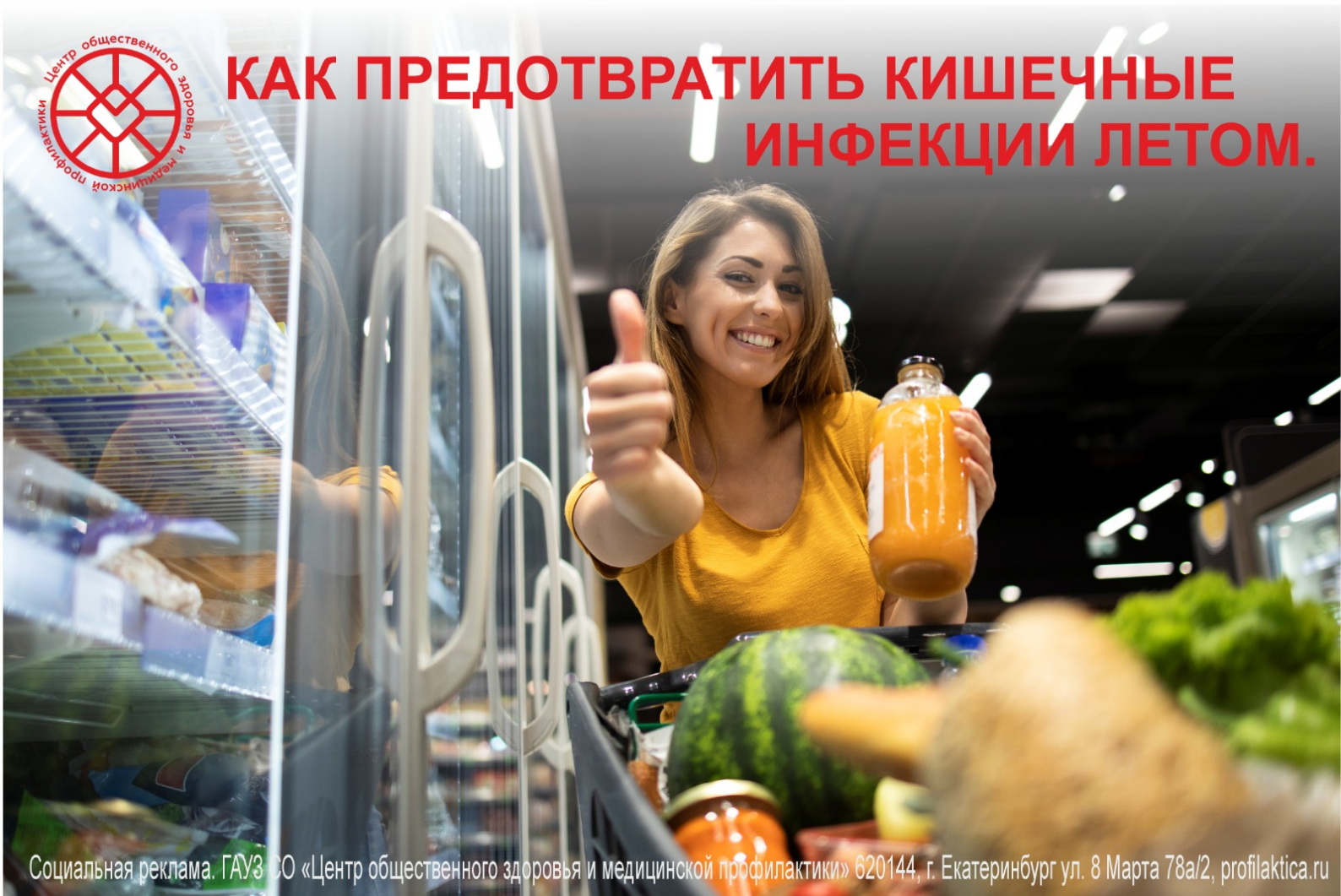


Помните! Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и своих близких от заболеваний острыми кишечными инфекциями.





КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ ЛЕТОМ.



Социальная реклама. ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru

Пожалуй, в мире нет более частых заболеваний, за исключением простуды, чем острые кишечные инфекции. В среднем каждый десятый человек в течение года заболевает той или иной формой инфекции, а у детей кишечная инфекция встречается значительно чаще. Особенно проблема заражения кишечной инфекцией актуальна в летние месяцы.

Наиболее распространенными заболеваниями регистрируются вирусные диареи (норо- и рото), дизентерии, сальмонеллез, гепатит А. Заразиться острой кишечной инфекцией можно через:

- продукты питания. Чем больше продукт подходит как среда для размножения микробов, тем больший риск он несет. Поэтому «опасны» торты и кремы, молочные продукты, салаты, мясные изделия (паштеты), муссы. Классическим примером заражения сальмонеллезом служат яйца водоплавающих птиц, и немытые куриные яйца;
- предметы обихода (дверные ручки, игрушки);
- грязные руки;
- летом опасно может быть купание и случайное заглатывание воды, особенно на теплом мелководье.

Проявлений заражения кишечными инфекциями много, но основные из них такие:

- интоксикация (слабость, вялость, сонливость, ломота в теле, тошнота или рвота);
- лихорадка (ответ организма на антигены и токсины возбудителя: подъем температуры тела с ознобом или без него);
- поражение различных отделов желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, боли в животе, жидкий стул).

Профилактикой кишечных инфекций многие люди пренебрегают, при этом она очень простая, и сводится к следующим мероприятиям:

- тщательно соблюдать правила гигиены, мыть руки с мылом;
- не купаться в запрещенных водоемах;
- пить только кипяченую воду;
- мыть фрукты и овощи только в проточной чистой воде;
- не употреблять сомнительных продуктов;
- следить за сроками годности продуктов и соблюдать условия их хранения;
- хранить все скоропортящиеся продукты только в холодильнике.

Запомните раз и навсегда: самостоятельное лечение кишечных инфекций категорически запрещено, при первых признаках необходимо обратиться к врачу! Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Многие заболевания, например - дизентерия и сальмонеллез, в результате самолечения могут приобрести хронический характер.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ГБУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktika.ru



КАКИЕ ПАРАЗИТЫ ПОВРЕЖДАЮТ ПЕЧЕНЬ?



А вы знали, что паразиты могут быть не только в кишечнике человека, но и в печени, нанося огромный вред этому органу?

В печени выявляют таких паразитов, как: двуустки, печеночный сосальщик, аскариды и эхинококки, нематоды и лямблии.

Как происходит заражение?

- в процессе контакта с землей,
- через плохо вымытые овощи и фрукты,
- через босые ноги и грязные руки,
- при непосредственном взаимодействии с инфицированным человеком,
- от домашних животных
- при употреблении некипяченой воды,
- при нарушении процесса приготовления рыбы, котлет, шашлыков, роллов и суши,
- после укуса насекомых.

Как понять, что в печени есть паразиты:

Все паразиты производят продукты жизнедеятельности, которые «отравляют» организм человека. В результате появляются: беспричинные слабость и перепады настроения, повышенная утомляемость, потливость, частые головные боли, нарушения сна, боли в мышцах, суставах, желтушный оттенок слизистых и кожных покровов, выраженный зуд кожи, сыпь, тошнота, рвота, нарушение пищеварения, температура 37–37,5°C. При этих признаках нужно обратиться к врачу!

Профилактика паразитарных заболеваний

Мойте руки



Мойте овощи и фрукты



Употребляйте в пищу хорошо
прожаренное мясо



Кипятите воду

**Мойте
руки**



Профилактика паразитарных болезней

**Мойте овощи,
фрукты,
зелень**



**Пейте
кипяченую или
бутилированную
воду**



**Хорошо
прожаривайте
мясо и рыбу**



**Проводите
дегельминтизацию
домашних питомцев**



**Не ходите босиком
по земле в местах,
где гуляют животные**



Меняйте постельное белье раз в неделю



САЛЬМОНЕЛЛЕЗ. ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ?

Сальмонеллез — широко распространенное заболевание, общее для человека и животных, вызываемое бактериями рода *Salmonella*

Основные симптомы



температура



головная боль



озноб



диарея



многократная рвота



боль в животе

Как передается



преимущественно с продуктами животного происхождения: мясо, птица, яйца



через воду при купании в неразрешенных местах



при тесном контакте с заболевшим

ПРОФИЛАКТИКА САЛЬМОНЕЛЛЕЗА

- мойте руки или используйте антисептики
- соблюдайте чистоту на кухне
- купайтесь только в разрешенных для этих целей водоемах и не заглатывайте воду
- по возможности не контактируйте с заболевшим



- разделяйте кухонный инвентарь для сырых и готовых продуктов
- готовую пищу храните в холодильнике
- покупайте продукты в местах санкционированной торговли
- тщательно термически обрабатывайте сырые продукты, в том числе молоко

САЛЬМОНЕЛЛЕЗ. БЕЗОПАСНОСТЬ БЛЮД

Потенциально опасные продукты, при употреблении которых возможно возникновение заболевания



яйца или продукты, их содержащие



мясо, птица и продукты их переработки



молоко и молочные продукты



рыба и морепродукты



овощи, фрукты, ягоды

Присутствие сальмонелл в продуктах **не изменяет** их цвет, запах, вкус

ОПАСНО!

Длительно хранить продукты и готовые блюда при комнатной температуре

Недостаточно термически обрабатывать мясо, птицу, яйца, морепродукты и сырое молоко

Нарушать правила личной гигиены

Готовить с симптомами кишечной инфекции

Покупать продукты в несанкционированных местах

СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА КУХНЕ



Поддерживайте чистоту рук, поверхностей и кухонных принадлежностей



Отделяйте сырое от готового при хранении и разделке продуктов



Проводите тщательную тепловую обработку блюд



Храните все готовые и скоропортящиеся продукты в холодильнике



Используйте качественные продукты, купленные в проверенных местах, без признаков порчи, с достаточным сроком годности