

Ключевые правила по профилактике острых кишечных инфекций

1. Поддерживайте чистоту:

- мойте руки с мылом, перед тем как брать продукты и готовить пищу;
- мойте руки с мылом после туалета, после возвращения домой с улицы;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Хорошо прожаривать или проваривайте продукты:

- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- при приготовлении мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми; рекомендуется использование термометра;
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

3. Храните продукты при безопасной температуре:

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся продукты;
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.



4. Отделяйте сырое и приготовленное:

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки (путем кипячения);
- не приобретайте продукты питания в неустановленных местах;
- тщательно мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
- выбирайте свежие и неиспорченные продукты;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке, в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко.



Чесотка и ее профилактика

Чесотка – это самое распространенное заразное заболевание кожи, которое вызывается чесоточным клещом.



Заражение происходит путем непосредственного контакта с больным, а также через его нательное и постельное белье, одежду, полотенце, мочалку, перчатки и другие вещи.

Симптомы заболевания:

- ✓ Интенсивный зуд, усиливающийся по ночам, и парно-узелковые элементы сыпи.
- ✓ Сыпь на руках и ногах, в межпальцевых складках кистей, на туловище, особенно в области пояса, живота, в подмышечной, паховой области.
- ✓ В настоящее время часто встречаются стертые формы чесотки, при которых появляется только незначительное высыпание на животе, ягодицах.
- ✓ В запущенных случаях зуд настолько невыносим, что лишает человека сна, сопутствуют вторичные инфекции – воспалительные процессы кожи, гнойники, фурункулы.



Профилактика чесотки:

- Регулярно мыться в бане, душе или ванной со сменой нательного и постельного белья;
- не пользоваться чужим полотенцем, постельным бельем, одеждой, мочалкой, перчатками, игрушками и другими вещами;
- постоянно содержать в чистоте руки, ногти;

➤ регулярно проводить уборку жилых помещений.

При малейшем подозрении на заболевание чесоткой необходимо сразу обратиться к врачу, а не заниматься самолечением.

При установлении диагноза «чесотка» члены семьи заболевшего должны быть в обязательном порядке осмотрены врачом-дерматологом.

***Основная профилактика чесотки – соблюдение правил личной гигиены.
Чистота – залог Вашего здоровья и здоровья ваших детей!***

Профилактика сальмонеллеза

Сальмонеллез – острое инфекционное заболевание, поражающее желудочно-кишечный тракт. Сальмонеллы хорошо переносят замораживание, высушивание, выживают в воде до 2-х месяцев, устойчивы к солению, копчению, маринадам. При кипячении сальмонеллы быстро разрушаются.

Основные симптомы: высокая температура, рвота, ломота в мышцах, многократный жидкий стул.



Заразиться сальмонеллезом можно при употреблении в пищу продуктов животного происхождения: яиц, мяса крупного рогатого скота, свиней, птицы, приготовленных с нарушением технологии и условий хранения.

Для того чтобы не заболеть сальмонеллезом необходимо:

1. строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета и после ухода за животными
2. сырые и готовые продукты питания хранить отдельно в упакованном виде;
3. скоропортящиеся продукты хранить обязательно в холодильнике при температуре от +2 до +6;
4. соблюдать сроки хранения скоропортящихся продуктов питания;
5. при приготовлении пищи для сырых и готовых продуктов использовать отдельные разделочные доски, ножи и посуду;
6. подвергать достаточной по времени термической обработке (варение, жарение, тушение) пищевые продукты. Яйца после закипания варить 10 минут, мясо и птицу – не менее 1 часа. При приготовлении омлета сковороду ставят в жарочный шкаф с температурой 180-200 °С на 8 – 10 минут;
7. заправлять салаты непосредственно перед их подачей на стол, салатную нарезку в незаправленном виде хранить в холодильнике;
8. не употреблять в пищу сырое яйцо; перед использованием яиц для приготовления различных блюд необходимо вымыть скорлупу с мылом;
9. не покупать продукты у случайных лиц в местах несанкционированной торговли;
10. смесь для искусственного вскармливания и другое детское питание следует готовить непосредственно перед кормлением;

11. соски необходимо кипятить и хранить в чистой закрытой посуде;
12. содержать в чистоте детские игрушки.

При появлении признаков заболевания необходимо:

- обращаться за медицинской помощью;
- не участвовать в приготовлении пищи для других людей!
- не заниматься самолечением. Чтобы избежать тяжелых осложнений.

Где гигиену соблюдают, там сальмонеллы отступают!

Острые кишечные инфекции и их профилактика



С наступлением лета меняется наш образ жизни. Мы стараемся больше времени проводить на природе, уезжаем за город, на дачи. Существенно меняется и питание. Большую часть составляют овощи, зелень, фрукты, причем часто не прошедшие термическую обработку. Учитывая теплую погоду, сроки хранения продуктов сокращаются, особенно это касается мясных и молочных продуктов. Все это создает благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в воде, продуктах питания, на объектах внешней среды. При употреблении инфицированных продуктов может развиваться острая кишечная инфекция.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4 – 48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея). Частой причиной возникновения заболевания является нарушение правил личной гигиены при приготовлении пищевых продуктов, при их кулинарной и термической обработке.

Меры профилактики острых кишечных инфекций:

- соблюдать правила личной гигиены, мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- для питья использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ополоснуть кипяченой водой;
- при транспортировке и хранении продуктов использовать чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

- мясо птицы и яйца подвергать достаточной термической обработке: яйца варить вкрутую не менее 10 минут, а любителям глазуньи –прожаривать с двух сторон;
- не приобретать продукты у случайных лиц и в местах, не предназначенных для торговли;
- соблюдать сроки реализации и температурный режим при хранении продуктов;
- для обработки сырых мясных продуктов, птицы, рыбы выделить отдельные разделочную доску и нож, не использовать этот инвентарь для нарезки продуктов, которые не подвергаются термической обработке;
- не купаться в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

Энтеровирусная инфекция

Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) – группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых энтеровирусами. Для данной инфекции характерно достаточно острое начало, лихорадка и большое многообразие клинических симптомов, обусловленных поражением желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем, а также легких, печени, почек и др. органов.

Возбудитель заболевания – энтеровирус проникает в организм человека через слизистую верхних дыхательных путей или пищеварительного тракта, где накапливается и размножается.

Во внешнюю среду вирус попадает с испражнениями заболевшего, а также при кашле и чихании. Вирус устойчив к действию внешних факторов, длительно сохраняется в сточных жидкостях и даже в хлорированной воде, переносит замораживание и действие температуры до 50 градусов. Чувствителен к ультрафиолетовым лучам, не переносит высушивания и действия многих дезинфицирующих средств.



Энтеровирусная инфекция чаще проявляется в виде острой кишечной инфекции (тошнота, рвота, боли в животе, слабость), а также отмечаются признаки острых респираторных инфекций (повышение температуры тела, воспаление верхних дыхательных путей, боли в горле), пятнистая и мелкопапулезная сыпь. Энтеровирусы поражают различные органы и могут вызвать серьезные осложнения, связанные с поражением центральной нервной системы и мышечной системы, миокарда и кожных покровов.



Меры профилактики:

- ◆ Используйте для приготовления пищи только качественную питьевую воду, а для питья – только кипяченую или бутилированную.
- ◆ Регулярно и тщательно проводите влажную уборку жилых помещений.
- ◆ Регулярно проветривайте жилые помещения.
- ◆ Содержите в чистоте детские игрушки.

- ◆ Мойте руки с мылом перед каждым приемом пищи и после посещения туалета, строго соблюдайте правила личной и общественной гигиены.
- ◆ Прививайте гигиенические навыки детям с самого раннего возраста.
- ◆ Употребляйте в пищу доброкачественные продукты, не приобретайте у частных лиц, в неустановленных для торговли местах.
- ◆ Перед употреблением фруктов, овощей, тщательно их мыть с применением щетки и последующим ополаскиванием кипятком.

В случае заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу, помните, что больной человек может явиться источником заражения людей, проживающих рядом!

Не допускайте детей с любыми проявлениями заболевания в организованные детские коллективы (школу, ДДУ, секцию, кружок).

ПОМНИТЕ, ЧТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

О профилактике пищевых отравлений

В пищевых продуктах или кулинарных блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов, которые могут вызывать острое пищевое отравление – «пищевую токсикоинфекцию».

Основными причинами пищевых отравлений являются нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения, не соблюдение правил личной гигиены.

Наиболее опасными пищевыми продуктами являются скоропортящиеся продукты, в том числе салаты (в первую очередь, заправленные майонезом или сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и т.п. Условия хранения таких пищевых продуктов обязательно требуют определенного температурного режима – в условиях холодильника.

Инкубационный период при пищевых токсикоинфекциях составляет от 1-2 часов до 1 суток. Начало болезни острое – возникают неприятные ощущения в животе (вздутие, урчание), коликообразные боли сначала в верхней части, затем по всему животу, тошнота. Вслед за этим появляется рвота, затем присоединяется понос. Одновременно с желудочными расстройствами или на несколько часов раньше могут появиться озноб, головная боль, ломота в мышцах, повышение температуры тела до 38-39 С.

Меры профилактики:

- содержать в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;
- регулярно мыть с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;
- предохранять кухню и продукты от насекомых, грызунов;
- хранить продукты в закрытой емкости для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции;
- использовать отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции;
- использовать при транспортировке отдельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;

- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;
- тщательно подогрывать приготовленные продукты;
- хранить пищевые продукты с учетом сроков их годности;
- не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- не готовить заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, мяса птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
- не хранить пищу и пищевые продукты длительное время даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;
- мыть руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы.

Профилактика вирусного гепатита А

Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) – острое заразное заболевание, вызываемое мельчайшими микроорганизмом - вирусом, характеризующееся поражением печени.

Заражение здоровых лиц происходит через продукты питания, воду, предметы обихода, которые загрязняются фекалиями больных. Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи, фрукты, а также термически необработанные продукты питания – все это может стать источником заражения. Переносить инфекцию могут и мухи.

С момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит от 14 до 45 дней. Начало заболевания длится от нескольких дней до 2 – 3 недель, характеризуется потерей аппетита, тошнотой, иногда рвотой, ноющими болями под ложечкой, общей слабостью, головной болью и боль в суставах. Иногда сопровождается повышением температуры до 38 – 38,5°С. Затем появляется желтушная окраска склер глаз, кожи, нижней поверхности языка, моча приобретает темный цвет, испражнения обесцвечиваются. При своевременном соответствующем лечении через 3 – 6 недель наступает выздоровление, и признаки заболевания исчезают, но несмотря на это, после выписки из стационара необходимо соблюдать рекомендуемую лечащим врачом диету.

Вирусный гепатит трудно лечить, но очень легко предупредить. Необходимо выполнять все правила личной и общественной гигиены:

1. Тщательно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, а также после каждого соприкосновения с больным;
2. Перед употреблением овощи и фрукты тщательно мыть под проточной водой;
3. Для питья, особенно в тех местах, где имеются случаи заболевания вирусным гепатитом, пользоваться только бутилированной или кипяченой водой;

4. Защищать продукты питания от загрязнения и мух. Уничтожать мух – переносчиков заболевания;
5. При возникновении первых признаков заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу;
6. До отправки заболевшего в больницу необходимо тщательно прокипятить посуду, которой пользовался больной;
7. Категорически запрещается использовать в качестве удобрения в почву некомпостированный навоз и помет.