

## 5 мая -Всемирный день гигиены рук

Острые кишечные инфекции (далее – ОКИ) – группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами), проявляющаяся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания. ОКИ широко распространены во всем мире.

К ОКИ относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы. В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусы, норовирусы, энтеровирусы, на долю которых приходится около 30% из общего числа зарегистрированных случаев.

ОКИ встречаются в любое время года: бактериальные кишечные инфекции – наиболее часто регистрируются в теплое время года; вирусные кишечные инфекции – в холодное время года.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных заболеваний, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, условий хранения и сроков годности пищевых продуктов, несоблюдение правил личной гигиены.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекций являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студни и др. На поверхности плохо вымытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Пищевой путь передачи возбудителей также реализуется через загрязненную воду. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Купленные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере при заглатывании воды.

С момента попадания возбудителя до появления первых признаков болезни проходит от 6 часов до 7 дней. Появляются схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота от 3 раз в сутки и более, повышается температура тела до 37°C - 38°C, появляется диарея (иногда до 10-15 раз за день), изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц, в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание, которое наиболее опасно для маленьких детей.

Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?

- 1) своевременно и тщательно мыть руки с мылом (перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы). Если нет такой возможности – протирать антисептическими салфетками, гелями, лосьонами и т.д.
- 2) овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ополаскивать кипяченой водой;
- 3) не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности;
- 4) использовать отдельные доски и ножи для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов;
- 5) подвергать тщательной и равномерной тепловой обработке (варка, прожаривание) продукты животного происхождения;
- 6) хранить в холодильнике отдельно и в индивидуальной упаковке продукты сырые и готовые к употреблению (правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами);
- 7) соблюдать сроки годности и температурный режим хранения продуктов и блюд;
- 8) хранить яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно мыть;
- 9) не употреблять для питья воду из открытых источников, использовать бутилированную или кипяченую воду;
- 10) на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов;
- 11) при выезде на природу, с собой брать заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника.
- 12) купаться только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

Врач по медицинской профилактике

Людмила Кравцова