

Профилактика острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции (ОКИ) среди населения регистрируются в течение года. С наступлением жаркой погоды риск заболеваний возрастает, так как происходит активизация путей и факторов передачи возбудителей инфекций, что влечет за собой рост заболеваемости. Чаще риску заболевания подвергаются дети.

ОКИ – это многочисленная группа кишечных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Наиболее распространёнными инфекциями бактериальной этиологии являются: острый гастроэнтерит, дизентерия, сальмонеллез, а из вирусной этиологии - ротавирусная, энтеровирусная, норовирусная, аденовирусная, астровирусная инфекция и др.

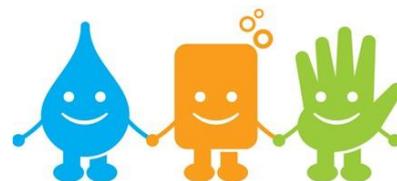


Для вирусных кишечных инфекций характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание. Вирусные кишечные инфекции широко распространены во всех странах мира.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей кишечных инфекций (без клинических проявлений). Инфекции передаются фекально-оральным путем, контактно-бытовым (грязные руки, предметы быта, детские игрушки), водным, пищевым; а также возможен воздушно-капельный механизм заражения для вирусных кишечных инфекций.

Чтобы уберечься от ОКИ необходимо соблюдать следующие правила:

- соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- для питья использовать водопроводную воду гарантированного качества или кипяченую, бутилированную воду;
- не покупать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли. При покупке скоропортящихся пищевых продуктов обращать особое внимание на сроки годности, условия хранения, особенно при приобретении готовых блюд;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водой, а затем обдавать их кипяченой водой;
- соблюдать технологию приготовления пищи: использовать отдельные разделочные доски и ножи для сырых и готовых продуктов, тщательно проваривать и прожаривать пищу, разогревая супы, доводить до кипения, готовность мяса или птицы определять по цвету выделяемых соков (они должны быть прозрачными), не допускать соприкосновения готовых продуктов и не прошедших термическую обработку;
- на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов;
- отдыхать и купаться только на оборудованных пляжах и водоемах, предназначенных для этих целей, при купании в водоемах не допускать попадание воды в полость рта.



У большинства заболевших ОКИ в настоящее время инфекции протекают в легкой или бессимптомной форме. Поэтому многие не обращаются за медицинской помощью и занимаются самолечением, что может послужить распространению инфекции среди членов семьи или организованного коллектива. А это небезопасно, так как у маленьких детей, пожилых людей, лиц с ослабленной иммунной системой некоторые инфекции могут протекать тяжело, в том числе с осложнениями.

Не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью и соблюдайте правила профилактики ОКИ!