Болезнь «грязных рук» предотвратить легко!

Вместе с приходом долгожданного потепления наступает сезон подъема заболеваемости кишечными инфекциями. Данную группу заболеваний можно условно назвать болезнями «грязных рук», что связано с механизмом распространения возбудителей инфекции, будь то вирусы или бактерии.

Особенностью кишечных инфекций является то, что возбудитель проникает через рот в кишечник, размножается там и тем самым вызывает такие симптомы как: боли в животе, тошноту, рвоту, повышение температуры тела, жидкий стул.

Причиной актуальности данной группы заболеваний является ее широкая распространенность среди всех социальных и возрастных групп населения, особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, что чаще всего связано с низкой приверженностью к гигиене рук и недостаточно совершенными механизмами защиты организма в силу возрастных особенностей...

Заболевание передается через пищу, воду и предметы обихода. Ведущим путем заражения является пищевой, когда заболевание развивается после употребления недоброкачественных продуктов питания либо употребления пищи немытыми руками. Заражение продуктов происходит при несоблюдении правил их хранения, транспортировки, в процессе приготовления пищи. Во многих продуктах микроорганизмы не только долго сохраняются, но и прекрасно размножаются.

Водный путь заражения человека реализуется при использовании для питья, приготовления пищи воды не питьевого качества, мытье пищевых продуктов в воде открытых водоемов, при заглатывании воды во время купания в водоемах.

Если носитель инфекции не соблюдает правила личной гигиены и загрязненными руками переносит возбудителей заболевания на окружающие предметы - будь то игрушки, посуда и многое другое, то таким образом реализуется третий путь передачи - контактно-бытовой. А ведь элементарное мытье рук в данном случае предотвратит распространение инфекции.

Чтобы сохранить здоровье, необходимо следовать простым, но эффективным рекомендациям:

- соблюдать правила личной гигиены, особенно перед приготовлением или употреблением пищи;
- скоропортящиеся продукты хранить только при температуре холодильника, особенно в теплое время года;
- перед употреблением в пищу овощей, фруктов, сухофруктов, зелени – тщательно промыть их под проточной водой, затем ошпарить кипятком, либо ополоснуть теплой кипяченой водой;
- орехи, семечки непосредственно перед употреблением прокалить на сухой разогретой сковороде либо в духовке;

- соблюдать условия и сроки хранения продуктов, товарное соседство при хранении продуктов (сырое и готовое хранить отдельно);

- приобретать продукты только в установленных для торговли местах;

- для питья использовать только кипяченую (не позднее 6 часов после кипячения) или воду промышленного производства;

- при приготовлении пищи использовать отдельный разделочный инвентарь (доски, ножи) для сырой и готовой продукции;

- при заболевании ребенка, особенно организованного, немедленно обратиться к врачу, для предотвращения распространения инфекции в коллективе, а так же с целью предотвращения тяжелых осложнений;

- соблюдать гигиену рук и следить за чистотой инвентаря и поверхностей, которые соприкасаются с пищевыми продуктами;

- с раннего возраста обучать детей употреблять пищу только чистыми руками;

- избегать приема пищи в не предназначенных для этого местах (в транспорте, на рынке, на детской площадке), где сложно соблюсти гигиенические требования;

- если пищевой продукт вызывает у вас сомнение – не употребляйте его в пищу;

- при организации застолий и семейных торжеств предпочтите сложным кулинарным шедеврам безопасные в эпидемическом отношении продукты, любое многокомпонентное блюдо несет в себе повышенный риск инфицирования;

- так как в период летнего зноя снижены защитные функции слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта (местный иммунитет), необходимо увеличить в рационе питания количество молочно-кислых продуктов, содержащих «полезные» микроорганизмы, конкурирующие с болезнетворной микрофлорой (кефир, ряженка, простокваша, йогурт).

В последние годы особую актуальность приобрели кишечные инфекции, вызываемые вирусами, соответственно среди механизмов передачи инфекции возможен и аэрозольный, то есть не исключена передача инфекции воздушным путем. Соответственно меры профилактики необходимо дополнить проветриванием помещений, систематической влажной уборкой, соблюдением респираторного этикета…

Берегите себя и будьте здоровы!

Врач-эпидемиолог, заведующий отдела
эпидемиологии ГУ «Несвижский РЦГиЭ» Инна Король

Поддерживайте чистоту

- ✓ мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу, после посещения туалета;
- ✓ содержите в чистоте все поверхности и кухонные принадлежности;
- ✓ предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов, животных.

БЕРЕГИТЕСЬ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ!

Отделяйте сырое и приготовленное

Хорошо прожаривайте или пропаривайте продукты

Храните продукты при безопасной температуре

- ✓ не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- ✓ держите приготовленные блюда горячими (выше 60ºС) вплоть до сервировки;

Выбирайте свежие и не порченые продукты

- ✓ для приготовления пищи и питья используйте только воду из проверенных источников;
- ✓ не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности.

ГУ «Несвижский РЦГиЭ»
2023