

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ



Памятка "О мерах по профилактике кишечных инфекций"

Кишечные инфекции - это целая группа заболеваний, которые в первую очередь повреждают желудочно-кишечный тракт. Вызывают их различные вирусы и бактерии. Заражение происходит при попадании возбудителя инфекции в организм, как правило, при

употреблении зараженных пищевых продуктов и воды. В большинстве случаев у больных наблюдается диарея, рвота, интоксикация организма (температура, слабость). К группе кишечных инфекций относятся: дизентерия, сальмонеллёз, гастроэнтериты.

Распространение кишечных инфекций среди детей и взрослых осуществляется тремя путями: с пищей, с водой и контактно-бытовым путём (в процессе тесного общения, пользования общими предметами и т. п.).

Пищевой путь передачи инфекции реализуется в двух вариантах.

Во-первых, микроб-возбудитель может содержаться в сырой пище (молоко и молочные продукты, овощи, арбузы, фрукты, сырое мясо, рыба, яйца). Поэтому все продукты, которые могут быть подвергнуты термической обработке (кипячение, варка, тушение и т. п.), должны употребляться не в сыром, а именно в обработанном виде. А те, которые нельзя варить или жарить, должны быть тщательно вымыты чистой водой с мылом.

Во-вторых, после кулинарной обработки пища может загрязняться (инфицироваться) больным человеком или носителем инфекции. Таким же образом подвергаются микробному обсеменению мороженое, пирожные, компоты и соки из свежих фруктов, салаты из овощей и т. д. Поэтому опасно покупать мороженое, готовые фабричные и разливные напитки у неизвестных лиц (уличная торговля, неопрятные продавцы).

Готовую к употреблению пищу необходимо накрывать пищевой плёнкой, либо убирать в буфет или холодильник. Для защиты от мух оконные и дверные проемы закрывают мелкими сетками или марлей.

Водный путь передачи осуществляется при употреблении сырой воды для питья и приготовления освежающих напитков. Во избежание кишечных инфекций необходимо употреблять только свежее кипяченую воду либо артезианскую или минеральную заводского разлива.

Контактно-бытовой путь передачи инфекции реализуется через игрушки, книги, посуду, детские соски, при рукопожатиях. Необходимо регулярно мыть детям руки, принесенные с улицы игрушки, велосипеды и другие, предметы нужно вымыть с мылом.

Итак, короткое правило, с помощью которых можно предотвратить кишечную инфекцию.

1. Важно соблюдать правила личной гигиены, почаще и тщательно мыть руки с мылом и др.
2. Продукты необходимо подвергать термической обработке.
3. Не оставлять неприкрытой приготовленную еду. Еду держать в холодильнике.
4. Овощи и фрукты обязательно тщательно мыть с мылом и тёплой водой.
5. Старайтесь употреблять бутилированные напитки.

6. При приготовлении напитков используйте кипячённую или бутилированную воду.
 7. Обязательно проверяйте срок годности продуктов, особенно полуфабрикатов. Будьте бдительны, покупая готовые продукты, особенно салаты.
 8. Избегайте нахождения в помещении с больным человеком, при необходимости пользуйтесь медицинской маской.
 9. В поездках, экскурсиях берите с собой гигиенические салфетки, бактерицидный гель, активированный уголь, препараты, типа, бифидум - и лактобактерин, линекс, бактисубтил, хилак-форте и т.д.
- Короткие правила, с помощью которых можно облегчить течение кишечной инфекции.**

1. Постарайтесь обратиться к врачу за квалифицированной помощью и консультацией.

2. Опасными симптомами, при которых строго обязательно необходимо обратиться к врачу, являются:

- из-за упорной рвоты не можете пить;
- более 6-ти часов нет мочи;
- сухой язык, запавшие глаза, кожа приобрела сероватый оттенок;
- в кале имеется примесь крови;
- понос прекратился, но при этом усилилась рвота и (или) резко поднялась температура тела.

3. Существует лишь два абсолютно безопасных способа самостоятельного лечения кишечных инфекций – голод и обильное питье. Любые лекарственные препараты могут привести к самым неожиданным последствиям, хотя «активированный уголь» целесообразен и показан практически всегда, Иногда, врачи рекомендуют применение антибиотиков, и всё чаще, зубиотиков – таких препаратов как, бифидум- и лактобактерин, линекс, бактисубтил, хилак - форте и т.д.

4. Если в семье появился больной, то ему необходимо обеспечить отдельную посуду, желательно отдельную комнату, всем остальным организовать идеальную чистоту, тщательно мыть руки, убрать подозрительные продукты, всю посуду перекипятить, не жалеть дезинфицирующих средств.

5. И понос и рвота являются способами защиты организма. Поэтому в первые часы кишечной инфекции не старайтесь прекратить понос и рвоту. Наоборот, в обоих направлениях организму следует помогать – пить и рвать (а если не хочется – сознательно вызывать рвоту, промывая тем самым желудок), очистить толстый кишечник с помощью клизмы.

6. Главный принцип помощи – восполнение потерь жидкости и солей. Для этой цели идеально подходят лекарственные средства, представляющие собой заранее приготовленную смесь различных

солей, которую перед употреблением разводят кипяченой водой. При отсутствии указанных препаратов вполне подойдет компот из сухофруктов, можно чай, лучше зеленый, чем черный. Температура напитков должна, ориентировочно, быть равна температуре тела.

7. При упорно повторяющейся рвоте помните, что надо пить чаще, но малыми порциями, чтобы не растягивался желудок, а использование противорвотных препаратов (типичный представитель – церукал) всегда согласовывать с врачом.

8. При улучшении состояния не торопитесь есть все подряд.

Организму необходимо окрепнуть.

Каждый школьник должен соблюдать следующие правила личной гигиены.

1. Ежедневно совершать утренний туалет.
2. Тщательно мыть руки перед приемом пищи и после каждого посещения туалета.
3. Не брать в рот посторонние предметы: ручку, карандаш и др.; при чтении книг не слюнявить пальцы.
4. Содержать свое рабочее место в чистоте и порядке.
5. Принимать пищу только в специально отведенных для этого местах (при их наличии) и др.

5 важнейших правил профилактики кишечных инфекций:

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
 - мойте руки после туалета
 - вымойте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
- ПОЧЕМУ?** Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания пищеварительного тракта

2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других продуктов
 - для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как нож и разделочные доски
 - храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами
- ПОЧЕМУ?** В сырых продуктах: мясе, птице, рыбе и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
 - чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.
- ПОЧЕМУ?** При тщательной тепловой обработке погибают

практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления.

4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа

- держите приготовленные блюда горячими (до 60°C) вплоть до сервировки

- не храните пищу долго, даже в холодильнике

- не размораживайте продукты при комнатной температуре

ПОЧЕМУ? При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается.

Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться при температуре ниже 5°C.

5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- используйте чистую воду, или кипятите её

- выбирайте свежие и неиспорченные продукты

- выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко

- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде

- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности

ПОЧЕМУ? Необработанные продукты, а так же вода, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.