

Профилактические меры для предотвращения кишечных инфекций

Трудно найти человека, который никогда не болел бы кишечной инфекцией. Такое заболевание быстро передается от человека к человеку при несоблюдении профилактических мер, в итоге зараженными оказываются целые семьи или коллективы. Профилактика кишечных инфекций в основном сведена к соблюдению правил гигиены. Этих мер чаще всего бывает достаточно, чтобы избежать болезни.

Острые кишечные инфекции – это огромная группа инфекционных болезней, что вызываются патогенными и условно вредными бактериями, вирусами и некоторыми простейшими. Самыми распространенными кишечными инфекциями являются дизентерия, сальмонеллез, холера, ротавирус, энтеровирус, а также пищевая токсикоинфекция, которая спровоцирована стафилококком. Болезни этой группы достаточно распространены и уступают по количеству случаев заражения лишь респираторным заболеваниям. Основная масса заболевших – это дети от года до шести лет.

Где живёт кишечная инфекция?



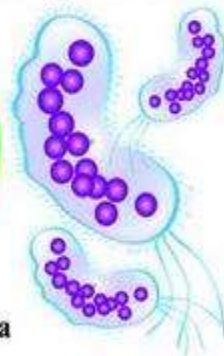
в воде, в том числе
бутилированной



в пищевых продуктах,
чаще - молочных



на грязных руках
и предметах обихода



на невымытых фруктах,
овощах и ягодах



на лапах мух



в водоёмах,
не предназначенных
для купания



Кишечные инфекции наиболее часто возникают из-за несоблюдения элементарных правил гигиены или ненадлежащей термической обработки продуктов питания.

Заражение происходит при таких факторах:

- при непосредственном контакте с заболевшим человеком;
- при пользовании предметами обихода и посудой, которую перед этим использовал больной человек;
- при употреблении сырой питьевой воды из-под крана, если она не прошла должную очистку;
- если грязными руками бралась пища;
- при употреблении некачественных или просроченных продуктов питания;
- если не соблюдается гигиена на кухне при приготовлении пищи и хранении кухонной утвари;
- если человек заглатывает воду, купаясь в открытых водоемах;
- при употреблении сырого молока или не прошедших термическую обработку молочных продуктов;
- при употреблении недоваренного мяса или сырых яиц;
- если после общения с домашними животными или птицами человек не помыл руки.

Заразиться кишечной инфекцией можно повсюду – в общественном транспорте, магазине, различных организациях и детских коллективах. От нее практически не застрахован никто. У беременных женщин и детей младшего возраста болезнь протекает особенно тяжело, из-за сниженного иммунитета, в группу риска также входят люди преклонного возраста. Переносчиками кишечных инфекций часто становятся насекомые – в основном мухи. Они переносят болезнетворные микроорганизмы на лапках. В профилактических целях нужно защищать жилище от этих назойливых насекомых.

Как предотвратить кишечные инфекции

Меры профилактики кишечных инфекций достаточно простые, но в то же время эффективные. Чтобы уберечь себя и свою семью от этого неприятного заболевания, нужно следовать таким рекомендациям:

- хорошо мыть под проточной водой овощи, фрукты и ягоды – особенно те, которые будут употребляться в сыром виде. После мытья растительную продукцию желательно обдать кипящей водой, под воздействием высоких температур основная масса возбудителей погибает;



- нужно мыть руки сразу после улицы, туалета, после игр с домашними животными, а также периодически в течение дня;
- руки хорошо моют перед началом приготовления еды, а также в процессе готовки, особенно после разделывания сырого мяса или рыбы;
- яйца перед приготовлением обязательно моют теплой водой с мылом. Яичная скорлупа буквально кишит возбудителем сальмонеллы, патогенные микроорганизмы при длительном хранении могут проникать и внутрь яиц, поэтому употреблять их сырыми не рекомендуется;
- нельзя есть сырое или плохо прожаренное мясо, рыбу, а также пить сырое молоко, которое было куплено не в магазине;
Нужно помнить, что замороженное мясо перед приготовлением должно быть полностью разморожено. За счет низкой температуры внутри продукта, мясо может не прожариться.
- готовые и сырые продукты должны храниться отдельно друг от друга, кроме этого, для их разделки должны использоваться разные доски, которые желательно подписать;
- холодец, винегрет и прочие салаты должны готовиться непосредственно перед подачей на стол, недопустимо их продолжительное хранение;
- хранить продукты питания необходимо в холодильнике, низкие температуры препятствуют размножению патогенных микроорганизмов;
- продукты питания должны быть защищены от мух и прочих насекомых. Для этой цели можно приобрести специальный сетчатый колпак, которым накрывают тарелки.

Профилактика кишечных инфекций включает и содержание жилища в полной чистоте. Кухонные тряпки и губки нужно регулярно менять, так как они считаются рассадником инфекции. Кроме этого, постоянно моют мусорное ведро дезинфицирующим раствором. Особое внимание уделяют чистоте санузла. Унитаз желательно мыть каждый день с добавлением хлора или иных дезинфицирующих веществ.

Выполнение этих несложных правил поможет избежать заболеваний острых кишечных инфекций и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Автор: помощник врача-гигиениста по гигиене детей и подростков санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Ган Н.П.