

Санпросвет: о профилактике острых кишечных инфекций

В ЧЕМ опасность?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Возбудителями ОКИ могут быть различные бактерии или вирусы, которые попадают в организм человека через рот вместе с недоброкачественной пищей или через грязные руки. Кишечные инфекции опасны стремительным развитием обезвоживания, приводящим к тяжелым осложнениям.

КАК защититься?

1. Тщательно соблюдать гигиену рук: часто и тщательно мыть руки с мылом – перед едой, перед приготовлением пищи, после туалета, после возвращения домой.
2. Следить за чистотой на кухне. Соблюдать правила хранения и разделки продуктов (температура и срок хранения, отдельные разделочные доски для сырых и готовых продуктов). Правильно проводить термическую обработку продуктов (мяса, яиц, рыбы и др.), а также соблюдать сроки и правила хранения пищи.
3. Тщательно мыть овощи, фрукты, зелень и ягоды.
4. Не покупать продукты в местах несанкционированной торговли. При покупке продуктов обращать внимание на целостность упаковки, сроки годности, отсутствие следов порчи и плесени.
5. Обращать внимание на порядок и чистоту в точках общественного питания.
6. Купаться только в разрешенных водоемах. При купании в бассейнах и водоемах не допускать попадания в рот и заглатывания воды.

ЧТО делать в случае заболевания?

1. Срочно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить грамотное лечение и избежать опасных осложнений.
2. Изолировать больного, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, а при необходимости – дезинфекцию. Это позволит снизить риск передачи инфекции здоровым членам семьи.

КАК сделать свою кухню чистой и безопасной?

1. Не реже одного раза в неделю следует протирать все выключатели, дверцы, ручки шкафов и холодильника.
2. Вентили кранов нужно промывать после каждого приготовления пищи, связанного с обработкой корнеплодов, яиц, сырого мяса, птицы, рыбы.
3. Для работы с различными видами продуктов необходимо выделить разные разделочные доски и ножи. На любой кухне должны быть отдельные ножи и доски для разделки сырой продукции и продуктов, не подвергающихся в дальнейшем термической обработке: колбаса, масло, сыр. Кроме того, рекомендуется выделить отдельные разделочные доски и ножи для разделки остропахнущих продуктов (рыба), салатных овощей и хлеба – это поможет избежать вторичного загрязнения продуктов патогенной микрофлорой и не вызовет ухудшение и изменение запаха продуктов. Мойте кухонный инвентарь после каждого использования. На разделочных досках не должно быть трещин, заусениц, где могут скапливаться остатки продуктов, грязь.
4. Кухонные полотенца рекомендуется менять ежедневно.
5. Для первичной обработки продуктов на кухне необходимо иметь отдельные щетки для мытья корнеплодов и отдельные губки для обработки раковины. Отмыть загрязненные землей корнеплоды очень просто, еще труднее отмыть загрязненную землей и жиром кухонную раковину. При этом всегда помните, что на дне и стенках раковины могут находиться возбудители болезней, попадающие туда с землей и сырыми продуктами. Если пользовались пробкой для замачивания в раковине корнеплодов, овощей, фруктов или для размораживания рыбы, не забудьте промыть и ее, а также сетчатый фильтр и пластмассовую решетку, которые многие хозяйки используют для предупреждения царапин и сколов кухонной раковины.