ГУЗ «Петровск – Забайкальская ЦРБ».

Профилактика острых кишечных инфекций.



Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Источником инфекции являются больной человек или бактерионоситель и животные. Механизм передачи фекально – оральный; пути передачи: контактно – бытовой, пищевой и водный.

Контактно – бытовой путь заражения происходит при несоблюдении правил личной гигиены, при соприкосновении с выделениями больного через предметы, которыми он пользовался (посуду, белье, игрушки).

Пищевой путь заражения происходит при употреблении инфицированных продуктов: мясо, молоко, молочные продукты, плохо промытые овощи, фрукты.

Водный путь заражения происходит при нарушении санитарно – гигиенических правил, при питье зараженной сырой воды и использовании ее для мытья посуды, фруктов, овощей.

В теплое время года количество кишечных инфекций растет. Причин этому несколько:

- во – первых, теплое время года способствует размножению болезнетворных микроорганизмов при попадании их в продукты питания (мясо, рыбу, молочные продукты) и быстрому достижению того количества микроорганизмов, которые с успехом прорывают защитные барьеры желудочно – кишечного тракта.

- во – вторых, в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов, ягод, на немытой поверхности которых обитает огромное количество микробов.

- в – третьих, люди много времени проводят на улице, и не всегда дети и даже их родители вспоминают, что еда чистыми руками – обязательное правило.

**Симптомы заболевания:**  После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу, это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней. Потом у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

**Профилактика:** Чтобы предохранить себя и детей от заболевания ОКИ необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед приготовлением пищи, перед едой, до и после посещения туалета;

- для питья используйте кипяченую, бутылированную или воду гарантированного качества;

- овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой;

- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить раздельно;

- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре +2 +6ºС;

- на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов

- не давайте маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;

- игрушки так же мойте перед тем, как давать детям;

- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено. Личный пример родителей - лучший способ обучения ребенка. Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями.

Будьте здоровы!

Выполнила старшая медицинская сестра инфекционного отделения Бабыкина О. А.

2014г.