

Профилактика кишечных инфекций в период паводка

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, иерсиниоз и др.



Таких заболеваний насчитывается более 30. Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с испражнениями, рвотными массами, вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

Возбудители острых кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней среде, сохраняя свои болезнетворные свойства в течение от нескольких дней до нескольких недель, и даже месяцев.

Могут находиться на различных предметных поверхностях: посуда, дверные ручки, мебель, деньги, поручни в транспорте, овощи, ягоды, фрукты. Заражение различных предметов и пищевых продуктов может произойти при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта.

Кишечные микробы не боятся холода, но всё же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Наибольший подъем заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, потреблением овощей и фруктов, уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др.

Источником заражения кишечными инфекциями является человек – больной или бактерионоситель (*практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций*).

Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены кишечные инфекции могут быстро распространяться среди окружающих больного (бактерионосителя) лиц и вызывать массовые заболевания людей.

В организм здорового человека возбудители попадают через рот вместе с пищей, водой или через грязные руки. Кишечную инфекцию часто называют «Болезнью грязных рук».

Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление воды для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов, воды открытых водоемов, талой воды. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах. К заражению кишечными инфекциями может привести употребление воды из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется (отсутствует глиняный замок, колодец находится вблизи уборных, жители берут воду индивидуальными ведрами, стирают белье и моют посуду в непосредственной близости от колодца).

Опасность заражения кишечными инфекциями представляют продукты (блюда них), употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки, например, салаты, заливные, молоко и молочные продукты, мясные полуфабрикаты.

Например, **дизентерия** может начаться, если попить воду из-под крана, пить парное (некипячёное) молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Через плохо промытые овощи, фрукты и зелень.

Кишечную палочку можно съесть вместе с салатом, некачественным кефиром или йогуртом.

Стафилококковая инфекция комфортно себя чувствует в испорченных тортах с кремом.

Возбудители сальмонеллёза попадают в организм человека через любые заражённые продукты: куриное мясо и яйца, варёную колбасу, сосиски, грязные овощи и фрукты.

Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, плохой аппетит, тошнота, рвота, боли в животе, может повыситься температура и появиться озноб, понос с примесью слизи, гноя, при дизентерии – с примесью крови.

Все кишечные инфекции опасны тем, что из-за рвоты или поноса происходит обезвоживание организма. В результате могут возникнуть почечная недостаточность и осложнения со стороны нервной системы (кома, отёк мозга), сердца (кардиогенный шок). Брюшной тиф и холера при отсутствии своевременной медицинской помощи могут привести к смерти.

Как защититься от кишечных инфекций?

При соблюдении достаточно простых правил это вполне возможно.

- Тщательное мытье рук с мылом перед приемом пищи, перед и во время приготовления пищи, после посещения туалета, возвращения с улицы.
- Воду для питья употреблять кипяченую, бутилированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды.
- Разливное молоко употреблять после кипячения.
- Творог, приготовленный из сырого молока или развесной, лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой.
- Мясо, мясные продукты, куриные яйца подвергать длительной термообработке.
- Яйца хранить в холодильнике в специальных ячейках, ячейки чаще мыть.
- Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употреблять только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком.
- Следует оберегать от мух пищевые продукты, сразу мыть грязную посуду, защищать оконные проемы сеткой.
- Скоропортящиеся продукты сохранять в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения.
- Все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде.
- Хлебобулочные изделия носить из магазина в пакете отдельно от других продуктов.
- Соблюдение чистоты в жилище.
- Систематически опорожнять и мыть ёмкости для сбора бытовых отходов.
- Купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах.

Если человек заболел – значит где-то нарушил достаточно простые правила защиты от болезни. В таком случае нужно срочно обратиться к врачу.

Не занимайтесь самолечением – это может быть опасно для здоровья!

