

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Лето - хорошая пора, с его изобилием свежих овощей и фруктов, жаркой погодой. Но в то же время общеизвестно, что жаркая погода значительно увеличивает риск заражения кишечными инфекциями, поскольку тепло благоприятствует размножению бактерий.

Особенно бурно бактерии развиваются, если попадают на мясные, молочные продукты и кондитерские изделия. При этом не исключено заражение контактно-бытовым путем или через воду.

Профилактика острых кишечных инфекций достаточно проста и включает санитарно-гигиенические мероприятия, направленные на разрыв путей распространения инфекции.



ГДЕ ЖЕ СЛЕДУЕТ СТАВИТЬ БАРЬЕРЫ, ЧТОБЫ ПРЕСЕЧЬ ПУТЬ МИКРОБАМ В ОРГАНИЗМ?

БАРЬЕР ПЕРВЫЙ. Рынок и магазин.

Во время покупки продуктов имейте в виду, что некоторые из них вы будете употреблять в сыром виде, что потребует тщательной мойки продукта, другие, с целью сделать пищу более безопасной и удлинить срок ее хранения, вы будете подвергать тепловой обработке. При этом вы можете покупать и продукты, которые невозможно ни вымыть, ни подвергнуть тепловой обработке, например, пирожные и торты.

Не покупайте подпорченные фрукты. Их сладкая мякоть - отличная среда для размножения дизентерийной палочки, сальмонеллы и других возбудителей кишечных инфекций.

Особую опасность представляют надрезанные дыни, очищенные от стгнивших частей, и разрезанные арбузы, которые часто можно встретить на наших рынках. В их сладкой мякоти микробы размножаются с невероятной скоростью.

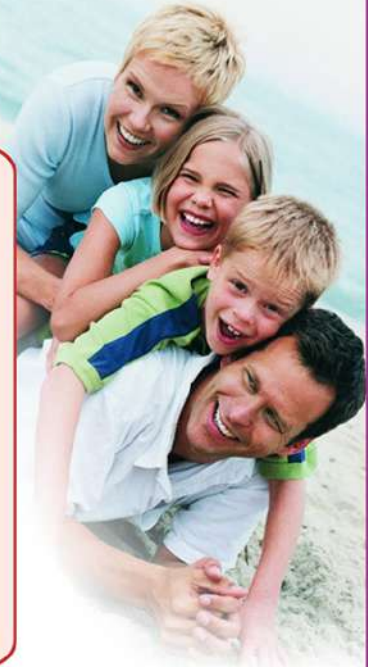
Тщательно мойте корку арбуза перед употреблением. Начатый арбуз не храните длительное время даже в холодильнике.

В жаркое время уменьшите приобретение полуфабрикатов и готовых к употреблению салатов, заправленных майонезом или растительным маслом. Помните! Покупая такие салаты, вы рискуете заболеть сальмонеллезом или подхватить другую кишечную инфекцию. Особенно опасны салаты с рыбой и мясом.

Вторичное обсеменение готовой продукции микробами чаще случается в местах уличной торговли. Это происходит в результате загрязнения продукции пылью, песком, частичками земли, переносимой ветром. Продукция может быть загрязнена и больным человеком или носителем инфекции. Таким образом подвергаются микробному обсеменению мороженое, кондитерские изделия, компоты и соки из свежих фруктов, салаты и т.д. Поэтому опасно покупать в жару указанные продукты на улице и у неопрятных продавцов.

Приобретая продукцию, требующую определенного температурного режима ее хранения, не ходите долго в жару по рынку с продуктами в сумке. Как можно быстрее доставьте продукты домой и поместите их в холодильник. Не оставляйте продукты в тепле даже ненадолго. Особенно это относится к колбасным изделиям, сметане, творогу, сыркам, рыбе, мясу, пирожным с кремом. В тепле на этих продуктах быстро размножаются болезнетворные микробы!

Не пробуйте на рынке немые ягоды, фрукты и овощи. С земли и с грязных рук на них попадают возбудители кишечных инфекций, которые могут вызвать пищевое отравление.



БАРЬЕР ВТОРОЙ.

Есть контакт? Нет контакта!

В первую очередь избегайте прямого контакта между разными пищевыми продуктами при размещении их в вашей сумке после покупки. Не носите вместе с овощами и сырым мясом незавернутыми хлеб, сыр и другие продукты, которые не подвергают тепловой обработке. Распределяйте продукты при покупке в отдельные пакеты.

Вернувшись домой с рынка - вымойте руки до того, как начнете раскладывать продукты в холодильнике.
РУКИ НУЖНО МЫТЬ ПРАВИЛЬНО!



Мойте руки с мылом. Мыло обладает обеззараживающим действием. Тщательно намыльте руки мылом со всех сторон, потом смойте пену под струей теплой воды. А затем повторите все сначала. Лишь двукратное мытье рук гарантирует защиту от кишечных инфекций.

Также помните, что домашние животные - собаки, птицы и особенно, черепахи - часто являются носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через ваши руки.

Не допускайте, чтобы на еду и посуду садились мухи: уничтожайте их специальными аэрозолями. На теле, на лапках, в кишечнике мухи содержится возбудители острых кишечных инфекций. Для защиты от мух оконные и дверные проемы закрывайте мелкими сетками или марлей.

БАРЬЕР ТРЕТИЙ.

Надеваем фартук и айда к плите. Враги не пройдут!



Тепловая обработка убивает потенциально вредные микроорганизмы, включая бактерии и вирусы, которыми могут быть обсеменены сырые продукты.

Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто бывают обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С.

Тщательно готовьте пищу...
Используйте чистую воду

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Водный путь передачи кишечной инфекции осуществляется при употреблении сырой воды для питья и приготовления освежающих напитков. Во избежание инфицирования необходимо употреблять только свежее кипяченую воду или воду заводского розлива.

БАРЬЕР ЧЕТВЕРТЫЙ.

Все за стол!

Перед употреблением тщательно мойте свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень. Мойте руки перед едой!

БАРЬЕР ПЯТЫЙ. Больной в доме.

Если в семье кто-либо заболел кишечной инфекцией, то изолируйте его от других членов семьи. Выделите отдельную посуду и полотенце. Больному необходимо мыть руки после каждого посещения туалета, лучше антибактериальным мылом. Несколько раз в день протирайте ручки на дверях туалета, ванной комнаты дезинфицирующими средствами.

СОБЛЮДАЯ ЭТИ МЕРЫ, ВЫ ЛЕГКО ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ!