

Памятка по профилактике кишечных инфекций.

Наибольший подъем заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с массовыми выездами на дачи, употреблением овощей и фруктов, расширением уличной торговли скоропортящимися продуктами, купанием в открытых водоемах. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на поверхностях различных предметов, овощах, ягодах, фруктах.

К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус, астро вирус и т. д.).

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

Возбудители кишечных инфекций проникают в организм здорового человека через рот с пищевыми продуктами и водой загрязненных болезнетворными микроорганизмами в процессе изготовления и реализации пищевых продуктов при нарушении гигиенических требований, а также может произойти заражение контактно-бытовым путем через загрязненные предметы обихода, посуду.

Личная профилактика острых кишечных инфекций включает пять основных правил (рекомендаций Всемирной организации здравоохранения):

1. Поддерживайте чистоту:
 - мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
 - содержите в чистоте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
 - предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.
2. Отделяйте сырое и приготовленное:
 - отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
 - для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
 - храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.
3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:
 - тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
 - доводите такие блюда как супы и жаркое до кипения.
4. Хранить продукты при безопасной температуре:
 - не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
 - охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C);
 - держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до сервировки;
 - не храните пищу долго, даже в холодильнике;
 - не размораживайте продукты при комнатной температуре.
5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:
 - используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки (кипячение);
 - используйте безопасные продукты;
 - мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
 - не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.