

Памятка

о мерах по профилактике кишечных инфекций

(1 сторона)

Распространение кишечных инфекций среди детей и взрослых осуществляется тремя путями: с пищей, с водой и контактно-бытовым путём (в процессе тесного общения, пользования общими предметами и т. п.).

Пищевой путь передачи инфекции реализуется в двух вариантах. Во-первых, микроб-возбудитель может содержаться в сырой пище (молоко и молочные продукты, овощи, арбузы, фрукты, сырое мясо, рыба, яйца). Поэтому все продукты, которые могут быть подвергнуты термической обработке (кипячение, варка, тушение и т. п.), должны употребляться не в сыром, а именно в обработанном виде. А те, которые нельзя варить или жарить, должны быть тщательно вымыты чистой водой с мылом. Во-вторых, после кулинарной обработки пища может загрязняться (инфицироваться) больным человеком или носителем инфекции. Таким же образом подвергаются микробному обсеменению мороженое, пирожные, компоты и соки из свежих фруктов, салаты из овощей и т. д. Поэтому опасно покупать мороженое, готовые фабричные и разливные напитки у неизвестных лиц (уличная торговля, неопрятные продавцы).

Готовую к употреблению пищу необходимо накрывать пищевой плёнкой, либо убирать в буфет или холодильник. Для защиты от мух оконные и дверные проемы закрывают мелкими сетками или марлей.

Водный путь передачи осуществляется при употреблении сырой воды для питья и приготовления освежающих напитков. Во избежание кишечных инфекций необходимо употреблять только свежekiпяченую воду либо артезианскую или минеральную заводского разлива.

Контактно-бытовой путь передачи инфекции реализуется через игрушки, книги, посуду, детские соски, при рукопожатиях. Необходимо регулярно мыть детям руки, принесенные с улицы игрушки, велосипеды и другие, предметы нужно вымыть с мылом.

Итак, короткие правила, с помощью которых можно предотвратить кишечную инфекцию

1. Важно соблюдать правила личной гигиены, почаще и тщательно мыть руки с мылом и др.
2. Продукты необходимо подвергать термической обработке.
3. Не оставлять неприкрытой приготовленную еду. Еду держать в холодильнике.
4. Овощи и фрукты обязательно тщательно мыть с мылом и тёплой водой.
5. Старайтесь употреблять бутилированные напитки.
6. При приготовлении напитков используйте кипячённую или бутилированную воду.
7. Обязательно проверяйте срок годности продуктов, особенно полуфабрикатов. Будьте бдительны, покупая готовые продукты, особенно салаты.
8. Избегайте нахождения в помещении с больным человеком, при необходимости пользуйтесь медицинской маской.
9. В поездках, экскурсиях берите с собой гигиенические салфетки, бактерицидный гель, активированный уголь, препараты, типа, бифидум- и лактобактерин, линекс, бактисубтил, хилак-форте и т.д.

Памятка о мерах по профилактике кишечных инфекций

Короткие правила, с помощью которых можно облегчить течение кишечной инфекции

1. Постарайтесь обратиться к врачу за квалифицированной помощью и консультацией.

2. Опасными симптомами, при которых строго обязательно необходимо обратиться к врачу, являются:

- из-за упорной рвоты не можете пить;
- более 6-ти часов нет мочи;
- сухой язык, запавшие глаза, кожа приобрела сероватый оттенок;
- в кале имеется примесь крови;
- понос прекратился, но при этом усилилась рвота и (или) резко поднялась температура тела.

3. Существует лишь два абсолютно безопасных способа самостоятельного лечения кишечных инфекций – голод и обильное питье. Любые лекарственные препараты могут привести к самым неожиданным последствиям, хотя «активированный уголь» целесообразен и показан практически всегда. Иногда, врачи рекомендуют применение антибиотиков, и всё чаще, зубиотиков – таких препаратов как, бифидум- и лактобактерин, линекс, бактисубтил, хилак-форте и т.д.

4. Если в семье появился больной, то ему необходимо обеспечить отдельную посуду, желательна отдельная комната, всем остальным организовать идеальную чистоту, тщательно мыть руки, убрать подозрительные продукты, всю посуду перекипятить, не жалеть дезинфицирующих средств.

5. И понос и рвота являются способами защиты организма. Поэтому в первые часы кишечной инфекции не старайтесь прекратить понос и рвоту. Наоборот, в обоих направлениях организму следует помогать – пить и рвать (а если не хочется – сознательно вызывать рвоту, промывая тем самым желудок), очистить толстый кишечник с помощью клизмы.

6. Главный принцип помощи – восполнение потерь жидкости и солей. Для этой цели идеально подходят лекарственные средства, представляющие собой заранее приготовленную смесь различных солей, которую перед употреблением разводят кипяченой водой. При отсутствии указанных препаратов вполне подойдет компот из сухофруктов, можно чай, лучше зеленый, чем черный. Температура напитков должна, ориентировочно, быть равна температуре тела.

7. При упорно повторяющейся рвоте помните, что надо пить чаще, но малыми порциями, чтобы не растягивался желудок, а использование противорвотных препаратов (типичный представитель – церукал) всегда согласовывать с врачом.

8. При улучшении состояния не торопитесь есть все подряд. Организму необходимо окрепнуть.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!