

Профилактика острых кишечных заболеваний.

ПРОФИЛАКТИКА ОКИ

**Острые
кишечные
инфекции**



Острые кишечные инфекции – собирательное название. Сюда входят различные инфекции, вызываемые вирусами (ротавирусная, реовирусная инфекции), бактериями (Сальмонелла, дисентерия, холера, Е. coli-инфекция), а также токсичными бактериями (стафилококки, кишечная палочка-эшерихии) – в этом случае токсины вызывают не сами бактерии, которые в каловых массах и не быть, а их токсины, которые обладают токсическим действием при попадании в организм человека, в некоторых стафилококковых разновидностях.

СИМПТОМЫ

Для инфекций этой группы характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом):

- повышенная температура (степень повышения и продолжительность варьируют)
- тошнота, рвота
- боль в животе
- тенезы
- избыточное газообразование в кишечнике (метеоризм)

ВОЗБУДИТЕЛИ

Возбудители ОКИ – многочисленная группа бактерий, вирусов, простейших и гельминтов, которые могут вызвать дисфункцию кишечника. Наиболее часто в пищеварительном тракте человека обитают представители нормальной микрофлоры (Салмонеллы, Сальмонеллы, протей, шигеллы, бактерии, кишечная палочка, эшерихии, шифеллы и др. На первом месте по частоте возникновения дисфункции кишечника являются бактерии. Среди них наиболее опасными являются сальмонеллы, эшерихии, шифеллы, протей, шигеллы, бактерии, кишечная палочка, эшерихии, шифеллы и др. На втором месте по частоте возникновения дисфункции кишечника являются вирусы. Среди них наиболее опасными являются ротавирус, реовирус, аденовирус, вирус Норовирус и др. Длительное время в окружающей среде могут сохраняться простейшие, возбудители ОКИ, в частности, амёбы, криптоспоридии. Длительное время возбудители ОКИ могут сохраняться в воде, инфицированных фекалиями животных. Некоторые из них способны размножаться в водных объектах при комнатной или даже низкой температуре. Они обычно погибают при кипячении и обработке хлорсодержащими дезинфицирующими веществами.

профилактика

Меры профилактики острых кишечных инфекций очень просты. Соблюдение элементарных правил гигиены – наиболее важный из них. Как же следует стать барьером, чтобы болезнь не попала в организм?

Не следует пить воду из открытых источников. Фрукты, овощи, ягоды нужно мыть в кипяченой воде, с применением обеззараживающих средств.

С мылом мыть руки после посещения уборной и перед едой. Мыло обладает обеззараживающим действием.

Не жалеть выстил в помещении, сырым выстил в загрязненной обуви, выстирывать ковры, спать в грязной обуви, которые могут быть источником передачи инфекции.

Не допускать, чтобы на еду и посуду попали мухи, тараканы и др. специализированные вредители. Не пить, не есть, не принимать пищу с рук.

В жаркую погоду избегать жары, купать, гулять в тени, использовать солнцезащитные очки, использовать средства защиты от насекомых.

Не пить, не есть, не принимать пищу с рук.

В жаркую погоду избегать жары, купать, гулять в тени, использовать солнцезащитные очки, использовать средства защиты от насекомых.

Избегать водопользования в жаркую погоду, купать, гулять в тени, использовать солнцезащитные очки, использовать средства защиты от насекомых.



Берегите своё здоровье!

**Пути
передачи
инфекции**

Основной механизм передачи – фекально-оральный, реже – воздушно-пылевой путем. Факторами передачи являются вода, пища, предметы обихода, игрушки, инфицированные фекалиями животных, в передаче некоторых инфекций имеют значение насекомые (мухи). Загрязнение ОКИ способствует антисанитарным условиям жизни, несоблюдению правил личной гигиены, употреблению зараженных продуктов питания, употреблению или потрошению с нарушением правил.

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

Как происходит заражение ОКИ?

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

В летний период создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей ОКИ в окружающей среде. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний.

Летом возрастает опасность заболеваний ОКИ, связанных с передачей возбудителей через пищевые продукты. С изменением метеоусловий (резкое повышение температуры воздуха) возрастает вероятность

нарушений температурных условий хранения и реализации скоропортящихся пищевых продуктов, что может послужить причиной ОКИ. Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытьё рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд.

Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

Приготовление больших объемов пищи впрок в сочетании с ее неправильным хранением (при комнатной температуре) способствует размножению микроорганизмов или образованию токсинов и может привести к заболеванию.

Симптомы заболевания.

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода 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. Непременно обратитесь к врачу при первых симптомах заболевания.

Чтобы предотвратить себя и детей от заболевания ОКИ Министерство здравоохранения рекомендует:

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

для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

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

при транспортировке и хранении продуктов используйте чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

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 отдельно;

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 2-6°C;

не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

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

постоянно поддерживайте чистоту в жилище и соблюдайте правила личной гигиены, особенно если в семье есть маленькие дети. Перед их кормлением мойте руки с мылом, используйте только свежеприготовленные детские смеси. Детскую посуду регулярно мойте с использованием разрешенных

моющих средств, после чего тщательно прополощите, перед употреблением обдайте кипятком. Игрушки так же мойте перед тем, как давать детям;

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

не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания ОКИ.

Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить.

Основание СанПинСПЗ.1.1.1117-02