

## Профилактика острых кишечных инфекций



Кишечные инфекции остаются одной из серьезных проблем здравоохранения. Скоро наступит лето, жара и, при несоблюдении правил профилактики, нас может настигнуть целый букет неприятностей в виде дизентерии, сальмонеллеза, вирусного гепатита А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы.



Большинство возбудителей кишечных инфекций отличаются высокой устойчивостью. Например, возбудители брюшного тифа и паратифов остаются жизнеспособными в молоке более 70 дней, в воде несколько месяцев. Дизентерийные микробы живут и размножаются в молоке около 6 дней, в речной воде сохраняются до 35 дней.

Основные распространители кишечных инфекций – больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они не считают даже необходимым обратиться за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов. Не менее опасны практически здоровые бактерионосители, ведь их не изолируют, они широко и свободно общаются с другими людьми и, не считая себя способными заражать, не соблюдают мер предосторожности.

При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного. Болезнь же развивается лишь в том случае, когда микроб внедряется в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них – достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! Есть и другие пути загрязнения микробами пищевых продуктов. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. Вот почему всем, кто готовит пищу, надо соблюдать большую осторожность, особенно если на руках имеются ссадины или не излечены гнойничковые заболевания, вызванные стафилококками. Это очень коварный микроб. Попав в пищевой продукт, стафилококк тут же начинает вырабатывать ядовитое вещество (токсин), способное вызвать острое отравление.

Еще один мощный путь передачи заразного начала – загрязненная вода. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город – всегда следует брать с собой запас кипяченой или бутилированной воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере, ведь, нередко при этом люди заглатывают воду.

### Профилактика

Тщательно мыть руки после посещения туалета, перед приготовлением пищи и перед едой, исключить использование воды из непроверенных источников. Овощи и фрукты перед употреблением необходимо тщательно мыть под проточной водой, а затем обдавать кипяченой.

Молочные продукты, купленные на рынках, перед употреблением необходимо тщательно термически обработать (молоко — прокипятить, сметану использовать для приготовления соусов и подлив, творог — для сырников, запеканок и т.д.).

Соблюдение правил приготовления пищи и хранения продуктов – важная защитная мера. В каждом доме надо иметь отдельные доски для разделки сырого и вареного мяса, рыбы, овощей. Если пользоваться одной доской, уже через два-три часа они при комнатной температуре размножаются и достигнут такого количества, которое способно вызвать заболевание.

**Соблюдение мер профилактики — залог Вашей безопасности!** *Врач – методист ГУЗ «ВОЦМП» Е.Н. Медяник*



# Холера. Меры предосторожности.

**Холера** - это острая желудочно-кишечная инфекция. Холера отличается высокой заразностью и всеобщей восприимчивостью к ней человека. Поэтому она отнесена к категории особо опасных инфекций.

Источником инфекции является зараженный или больной человек, который с испражнениями выделяет в окружающую среду огромное количество холерных вибрионов. Заражение происходит при попадании в рот холерных вибрионов.

## Профилактика холеры заключается в следующем:



соблюдать меры личной гигиены (мыть руки перед едой и после посещения туалета)



тщательно мыть фрукты и овощи безопасной водой



употреблять только кипяченую воду, напитки в фабричной расфасовке



избегать питания с лотков



купание в водоемах только в разрешенных для этого местах



при купании в водоемах не допускать попадания воды в полость рта.

**ПОМНИТЕ!**

**РАННЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ПОЗВОЛИТ СВОЕВРЕМЕННО ПРОВЕСТИ ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХОЛЕРЫ И НЕ ДОПУСТИТЬ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ИСХОДА ЭТОГО ОПАСНОГО ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ!**

