

Профілактика гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь

З настанням теплого періоду року виникає ризик розповсюдження різних інфекційних захворювань, і в першу чергу гострих кишкових інфекцій. До них належать шигельоз, сальмонельоз, черевний тиф, паратифи А і В, холера, харчові токсикоінфекції, гепатит А та ін.

Основною ознакою, яка об'єднує всі ці інфекції є місце перебування збудника і розвитку хвороби – це кишківник людини (чи тварини). Звідси й загальний механізм передачі інфекції – *фекально-оральний*, при якому збудник з кишківника хворого чи носія інфекції потрапляє у зовнішнє середовище; потім через рот у шлунково-кишковий тракт здорової людини і викликає захворювання. В організм людини хвороботворні мікроорганізми можуть потрапляти з їжею, водою, а також брудними руками і предметами домашнього вжитку.

Хвороба проявляється після інкубаційного (прихованого) періоду. При різних кишкових інфекціях він відрізняється: при шигельозі – 2-7 днів, при холері – від 5 годин до 5 днів, при харчових токсикоінфекціях – декілька годин, при черевному тифі – 7-25 днів, при гепатиті А – 15-50 днів. Наприкінці прихованого періоду може з'явитися нездужання, слабкість, головний біль, відсутність апетиту. Потім починають з'являтися характерні ознаки захворювання: нудота, блювання, біль у животі, рідкі випорожнення, інколи з домішками слизу і крові, підвищення температури тіла. При гепатиті А найбільш характерними ознаками є жовтушність шкірних покривів та слизових оболонок, потемніння сечі.

Сприйнятливість людей до кишкових захворювань досить висока. Особливо часто вони зустрічаються у дітей через знижені захисні можливості організму (фізіологічно) і недосконалість володіння гігієнічними навичками.

Щоб запобігти появі гострих кишкових хвороб, насамперед необхідно ізолювати хворого, а також виключити усі можливі шляхи передачі інфекції. У разі наявності шлунково-кишкових розладів потрібно негайно звернутися до лікаря. Кожне захворювання вимагає специфічного, практично обґрунтованого лікування.

Основні профілактичні заходи профілактики кишкових інфекцій:

- дотримання правил особистої гігієни, включаючи регулярне миття рук;
- чітке дотримання санітарно-гігієнічних вимог під час приготування їжі;
- ретельно мити фрукти та овочі, які вживаються сирими;
- гарячою водою та мийними засобами обробляти робочі столи на кухні, розробні дошки та кухонний інвентар, зокрема ті предмети, на яких розробляли сире м'ясо;
- дотримуйтесь температурного режиму при зберіганні продуктів, особливо тих, що швидко псуються;
- при купівлі м'яса слід перевіряти наявність тавра, яке б свідчило про проходження ветеринарно-санітарного контролю;

- у жодному разі не їжте недосмажену (недоварену) птицю і м'ясо. Під час приготування м'яса його потрібно добре проварювати та просмажувати, особливо вироби із фаршу;
- перед використанням слід обов'язково: молоко – кип'ятити, простоквашу-самоквас – використовувати лише для тіста, непастеризований сир – для страв, які проходять в подальшому теплову обробку;
- готові страви необхідно вживати свіжими, зберігати не більше визначеного терміну при температурі 2-6 °С або в гарячому вигляді не нижче 65°С. Якщо страва готувалася заздалегідь, її слід перед вживанням перекип'ятити або просмажити, а не розігріти;
- не підлягають зберіганню готові салати;
- зберігати вироби з масляним кремом при температурі 2-6 °С не більше 36 год, із заварним кремом – не більше 6 год. У літній період кондитерські вироби з заварним кремом бажано не готувати;
- зберігати продукти необхідно відповідно до зазначених умов виробником на упакованні;
- важливо уникати сусідства сирої продукції та готових страв.

У поширенні гострих кишкових інфекцій не останню роль відіграють мухи. Перелітаючи ззовні, де вони скопичуються в місцях, багатих на органіку (смітники, перегній, нечистоти), до житлових приміщень, комахи сідають на харчові продукти і таким чином заражають їх збудниками хвороб, які переносять на лапках та черевці. Для обмеження мухам доступу у приміщення, вікна закривають спеціальною сіткою. Також ефективні для знищення мух липкі стрічки, мухобійки.

Вагомим фактором передачі кишкових інфекцій є вода, забруднена виділеннями хворого чи носія інфекції. Найбезпечнішою є водопровідна вода, через те, що її піддають очищенню та знезараженню дезінфікуючими засобами у нешкідливих для людини дозах. Замкнута система водопроводу виключає забруднення води хвороботворними мікроорганізмами. Велику небезпеку становить вода відкритих водойм: вона може бути забруднена нечистотами, що скидаються з суден, каналізаційних труб або змиваються з поверхні ґрунту атмосферними опадами. Під час купання у відкритих водоймах (річка, озеро, ставок і т.п.) намагайтеся не ковтати воду.

Бережіть своє здоров'я і здоров'я близьких!

Черкаське районне управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Черкаській області